# Betrieb und Instandhaltung der P10-Konsole

PRECOR®

# Betrieb und Instandhaltung der P10-Konsole

PRECOR®

# Editions-Information

BETRIEB UND INSTANDHALTUNG DER P10-KONSOLE

P/N 302291-543 rev C



## Markenrechtliche Hinweise

Precor, AMT, EFX und Preva sind eingetragene Warenzeichen von Precor Incorporated. Andere Namen in diesem Dokument können Warenzeichen oder eingetragene Handelsmarken ihrer entsprechenden Eigentümer sein.

## Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

**www.precor.com**

# Wichtige Sicherheitsanweisungen

***Wichtig*: *Speichern Sie diese Anweisungen für Referenzzwecke.***

Lesen Sie alle Anweisungen in der mit dem Trainingsgerät gelieferten Dokumentation, einschließlich aller Montage-, Trainings- und Betriebsanleitungen, bevor Sie dieses Gerät aufbauen.

**Hinweis:** Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

**WARN-HINWEIS**

**Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.**

# Sicherheitsvorkehrungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Betrieb des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen, besonders wenn sie einen hohen Blutdruck, hohen Cholesterolspiegel oder Herzkrankheiten haben; eine familiäre Vorgeschichte mit den oben genannten Leiden haben; über 45 Jahre alt sind; rauchen; fettleibig sind; im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben; wenn sie Medikamente zu sich nehmen.
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen sowie das Tragen loser und herabhängender Kleidungsstücke vermeiden. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.
- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  **Hinweis:** Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.
- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.

- Für Laufbänder: Die Tipp- und Surf-Funktionen dürfen nur bei Laufgeschwindigkeiten verwendet werden, die einen **langsamen und gemächlichen Gang nicht überschreiten**. Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Für AMT und EFX: Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.
- **ABSTÄNDE –** Die unten genannten Empfehlungen für Mindestabstände basieren auf einer Kombination der freiwilligen ASTM-Standards (U.S.A.) und den EN-Regelungen (Europa) vom 1. Oktober 2012 für Zugang, Umgehung und Notabstieg:
  - **Laufbänder –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf beiden Seiten des Laufbands und 2 m (78 in) hinter dem Gerät.
  - **Andere Cardio-Geräte –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf mindestens einer Seite und 0,5 m (19,7 in) hinter oder vor dem Gerät.

  Für Trainierende in den USA gilt: **Die Anforderungen des Americans with Disabilities Act (ADA – Amerikaner-mit-Körperbehinderungen-Gesetz), US Code 28 CFR sollte auch beachtet werden** (*siehe Abschnitt 305*). Die ASTM-Normen sind freiwillig und entsprechen womöglich nicht dem aktuellen Industriestandard. Der tatsächliche Platz für den Zugang, das Umgehen und den Notabstieg liegt in der Verantwortung der Fitnesseinrichtung.

Die Einrichtung sollte die Gesamtabstandsanforderungen für das Training an jedem Gerät, die freiwilligen und Industriestandards sowie alle regionalen, staatlichen und nationalen Vorschriften beachten. Normen und Vorschriften können jederzeit geändert werden.

***Wichtig:*** *Diese Abstandsempfehlungen sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*

- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Bei der Verwendung des Laufbands sollten Sie stets den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie den Sicherheitsclip nicht verwenden, besteht im Falle eines Sturzes größere Verletzungsgefahr.
- Beachten Sie, dass Herzfrequenzmessgeräte keine medizinischen Geräte sind. Zahlreiche Faktoren, einschließlich der Bewegung des Trainierenden, können sich auf die Herzfrequenzmesswerte auswirken. Die Herzfrequenzmessgeräte sind nur als Trainingshilfen zum allgemeinen Bestimmen der Herzfrequenztrends vorgesehen.
- Nehmen Sie Elektrogeräte nicht an feuchten oder nassen Standorten in Betrieb.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. In diesem Fall sofort den Service anrufen.
- Warten Sie das Gerät wie im Abschnitt *Wartung* der Betriebsanleitung beschrieben, um seinen guten Betriebszustand beizubehalten. Prüfen Sie das Gerät auf falsche, abgenutzte oder lose Komponenten und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie sie vor der Inbetriebnahme.
- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 180 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.

- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen die Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.

**VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.**

# Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

# Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

# Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

## Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

### Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

## Hochfrequenzstörung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

### Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

**WARNING** **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

## Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

*Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.*

**ATTENTION: Haute Tension**
**Débranchez avant de réparer**

## Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

# Elektrische Empfehlungen: 120- und 240-V-Laufbänder

**Hinweis:** Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Verwenden Sie das mitgelieferte Netzkabel, das den jeweiligen lokalen Vorschriften und Geräteanforderungen entspricht. Laufbänder von Precor müssen an eine isolierte 20-Ampere Abzweigleitung angeschlossen werden, die nur von einem Personal Viewing Screen (PVS) verwendet werden kann. Wenden Sie sich an Ihren autorisierten Precor-Händler, falls Sie weitere Hilfe bei den Stromanschlüssen benötigen.

***Wichtig:*** *Eine einzelne Abzweigleitung endet mit einem stromführenden Leiter und einem Neutralleiter in der Buchse. Die Leiter dürfen unter keinen Umständen mit anderen Leitungen zur Schleife bzw. hintereinander geschaltet werden. Die Leitung muss entsprechend den VDE-Vorschriften oder den regional geltenden Normen für elektrische Geräte geerdet werden.*

**Abbildung 1: 120-Volt-/20-A-Netzstecker**

**Abbildung 2: 240-Volt-/20-A-Netzstecker**

# Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

**Hinweis:** Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

**Hinweis:** Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

**Abbildung 3: IEC-320 C13- und C14-Stecker**

# Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website **www.precor.com**.

# Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

# Erste Schritte

Die P10-Konsole ermöglicht es Administratoren, Standardwerte entsprechend den konkreten Bedürfnissen festzulegen. Zu diesen Werten gehören z. B. Sprache, Maßeinheiten und das Einstellen einer maximal erlaubten Trainingszeit für jedes Trainingsgerät.

## Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle

Die Precor-Geräte verfügen entweder über eine eigene Stromquelle oder werden über einen optionalen Stromadapter versorgt. Bei Geräten mit eigener Stromquelle muss der Benutzer mit dem Training beginnen, um die Konsole zu aktivieren. Dieser Abschnitt informiert detailliert über die Gerätestromversorgung.

### Aktivierung der Konsole bei Geräten mit eigener Stromquelle

Bei Geräten mit eigener Stromquelle wird die Konsole aktiviert und das Begrüßungsbanner angezeigt, wenn der Benutzer mit dem Training beginnt. Für die Banneranzeige ist eine Mindestbewegungsgeschwindigkeit erforderlich. Auf dem Display wird SCHNELLER TRETEN (oder die entsprechende Meldung je nach Gerätetyp) angezeigt, wenn die Bewegungsgeschwindigkeit unter den Mindestwert abfällt.

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungs-Geschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

**Hinweis:** Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird die Trainingseinheit an der Stelle fortgesetzt, an der sie unterbrochen wurde.

## Optionale Verwendung des Stromadapters

Das Gerät kann mit einem optionalen Wechselstromadapter dauerhaft versorgt werden. Bei Verwendung dieses Adapters können Sie die Einstellungen ändern, ohne mit dem Training beginnen zu müssen. Wenden Sie sich an Ihren Händler, wenn Sie den Stromadapter erwerben möchten.

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

**VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.**

***Wichtig*:** *Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.*

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

**VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.**

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Zeitlimit für die Pause ab und trainiert der Benutzer nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm. Die Standardpausenzeit für alle Fitnessgeräte beträgt 30 Sekunden. Siehe die Betriebsanleitung Ihres Bedienpults für Anweisungen zur Einstellung oder Änderung des Pausenzeitlimits.

# Die Bestandteile der Konsole

Die folgende Grafik enthält Informationen über die Konsolentasten. Die Nummern und Aktionen der Konsolentasten können sich abhängig vom Gerätetyp leicht unterscheiden.

**Abbildung 4: P10-Konsolentasten**

**Tabelle 1. Bestandteile der Konsole**

| Nummer | Name | Details |
|---|---|---|
| ❶ | Nummernfeld | Eingabe von numerischen Informationen wie Alter, Gewicht und Passwörter. Sie können über das Nummernfeld zudem Kanäle eingeben und ändern.<br>• Drücken Sie auf **Löschen**, um von Ihnen eingegebene Nummern zu löschen.<br>• Drücken Sie auf **Eingabe**, um Ihre Auswahl zu bestätigen. |
| ❷ | Herzfrequenz | Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an. |
| ❸ | Untere Anzeige | Zeigt grafische Informationen über Ihren Trainingsfortschritt an. |
| ❹ | Trainingseinheiten | Beispiele für Trainingseinheiten:<br>• Manuell<br>• Herzfrequenz<br>• Intervall<br>• Gewichtsabnahme<br>• Abwechslung<br>• Leistung |
| ❺ | Pause | Pausiert oder beendet eine Trainingssitzung. |
| ❻ | OK und Nach oben-/Nach unten-Pfeiltasten | Wird zum Navigieren durch Optionen und Einstellungen verwendet. |
| ❼ | Quick Start | Drücken Sie auf **Quick Start**, um mit dem Training zu beginnen. |

| Nummer | Name | Details |
|---|---|---|
| 8 | • Kalorien<br>• Verstrichene Zeit<br>• Restzeit<br>• Watt (Fahrrad)<br>• Zeit (Fahrrad) | Verwenden Sie die Symbole s und t, um zwischen den angezeigten Informationen zu wechseln. |
| 9 | Steigung oder CrossRamp | Verfügbar bei Laufbändern und EFX (Dual). |
| 10 | Geschwindigkeit oder Widerstand | Verfügbar bei AMT, Fahrrad, Laufbändern, EFX (Single) und EFX (Dual). |
| 11 | • Durchschnittliche Geschwindigkeit (Laufband)<br>• Geschwindigkeit (Fahrrad)<br>• Tempo (Laufband)<br>• Distanz (alle Geräte)<br>• U/min (Fahrrad)<br>• Kal/min (AMT)<br>• Schritte/min (AMT, EFX)<br>• Schritte gesamt (EFX) | Verwenden Sie die Symbole s und t, um zwischen den angezeigten Informationen zu wechseln. |
| 12 | Audio-Buchse<br>(Für Konsolen, die mit Medien verbunden werden können) | Einstöpseln der Kopfhörer zur Tonwiedergabe. |
| 13 | Ladeeingang für Mobilfunkgeräte | USB-Anschluss für Batterieladevorgänge während des Gerätebetriebs. |

Kapitel 2

# Konfiguration der Konsole

Im Systemmodus können Sie die Einstellungen so konfigurieren, wie sie für Ihre Benutzer und Ihre Einrichtung optimal sind. Das System-Menü ist nur für Administratoren und registrierte Servicetechniker sichtbar. An diesen Einstellungen vorgenommene Änderungen werden im Fitnessgerät gespeichert.

Die Kategorien der Systemeinstellungen sind:

- Studioparameter
- Informationsanzeige

## Systemeinstellungen

Die Systemeinstellungsfunktion ist für Clubmitglieder verborgen und kann nur über eine bestimmte Tastenkonfiguration erreicht werden. Um die Systemeinstellungen anzuzeigen, muss sich das Gerät im Willkommensstatus befinden. Das Gerät ist im Willkommensstatus, wenn es angeschaltet ist, aber gerade nicht benutzt wird. Das heißt, dass momentan keine Trainingssitzung läuft, keine Daten eingegeben oder Diagnoseprozesse durchgeführt werden.

Wenn sich das Gerät im Willkommensstatus befindet:

- steht **WAEHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRUECKEN SIE AUF QUICK START, UM ANZUFANGEN** in der Textanzeige.
- bewegt sich der Laufbandriemen nicht und der Steigungsmotor ist deaktiviert.

**Hinweis:** Bei Geräten mit eigener Stromquelle wird die Konsole aktiviert, wenn Sie mit dem Training beginnen. Sie müssen eine Mindestbewegungsrate aufrechterhalten, damit das Willkommensbanner angezeigt wird.

Die im Modus Systemeinstellungen vorgenommenen Änderungen werden zu den Standardeinstellungen, wenn die Anzeige zum Willkommensbanner zurückkehrt.

**ACHTUNG: Wenn Sie die Maßeinheiten festlegen-Anzeige des Laufbands ändern, prüfen Sie, ob die gewünschte Geschwindigkeitseinstellung richtig angezeigt wird.**

### So zeigen Sie die Studioeinstellungen an:

1. Drücken Sie bei Anzeige des Willkommensbanners auf **Pause**.
2. Drücken Sie nacheinander die folgenden Ziffern auf dem Nummernfeld, um das Passwort einzugeben:
   **5 6 5 1 5 6 5**
3. Drücken Sie auf **OK**.
   Das Banner „Set Club Parameters" (Studioparameter festlegen) erscheint.

**Tabelle 2. Navigationstasten für den Systemeinstellungsmodus**

| **Taste:** | **Funktion** |
|---|---|
| ▲ oder ▼ | Navigieren im Einstellungsmenü |
| OK | Auswählen einer Menüeinstellung und Bestätigen der Änderungen an der Werteinstellung. |
| LÖSCHEN | Ohne Speichern der Änderungen zur vorherigen Menüebene zurückkehren |
| PAUSE | Verlassen des Systemeinstellungsmodus und Zurückkehren zum Willkommensbanner |

## Studioparameter

Verwenden Sie die folgenden Informationen zur individuellen Anpassung des Geräts für Ihre Einstellungen.

**Hinweis:** Wenn Sie Änderungen an den Studioparametern vornehmen, ersetzen diese die Werkseinstellungen.

## „Safety code“ (Fitnesscode, nur Laufband)

**Wert:** Enabled (Aktiviert) oder Disabled (Deaktiviert)

(Standard: Disabled [Deaktiviert])

Wenn das Gerät ausgeliefert wird, ist die Fitnesscode-Funktion deaktiviert. Wenn Sie den Fitnesscode aktivieren, müssen Ihre Nutzer eine vierstellige Nummer eingeben, um Ihre Trainingssitzung und den Laufbandriemen zu starten. Der Code ist **1 2 3 4**.

## „Select Language“ (Sprache auswählen, alle Geräte)

**Wert:** English, Deutsch, Espanol, Francais, Netherlands, Portugues, Rucckijj, und Italiano

(Standard: English)

Wählen Sie die gewünschte Sprache für die Konsolenanzeige aus.

**Hinweis:** Programmierhinweise werden durch die Sprachauswahl nicht geändert. Die Hinweise in diesem Abschnitt werden weiterhin in Englisch angezeigt.

## „Select Units“ (Einheiten auswählen, alle Geräte)

**Wert:** U.S. oder Metric (Metrisch)

(Standard: U.S.)

Die Geräte können Maßeinheiten entweder im metrischen oder U.S.-Standard anzeigen.

***Wichtig:*** *Wenn Sie die Maßeinheiten-Anzeige eines Laufbands ändern, vergewissern Sie sich, dass die gewünschte Geschwindigkeitseinstellung richtig angezeigt wird.*

## „Set Max Workout Time“ (Maximale Trainingszeit festlegen, alle Geräte)

**Wertebereich:** 1 bis 240 Minuten

(Standard: 60 Minuten)

Sie können die maximale Trainingszeit pro Sitzung einstellen. Wählen Sie eine Zeitbeschränkung zwischen 1 und 240 Minuten oder wählen Sie **Keine Begrenzung** aus, wenn Sie keine zeitliche Begrenzung einstellen wollen. Wenn Sie die Zeitbeschränkung beispielsweise auf 20 Minuten einstellen, können die Nutzer nur eine Trainingszeit zwischen 1 und 20 Minuten eingeben.

## „Set Max Pause Time“ (Maximale Pausenzeit festlegen, alle Geräte)

**Wertebereich:** 1 bis 120 Sekunden

(Standard: 120 Sekunden)

Diese Einstellung legt fest, wie lange ein Gerät ein Pause-Banner während einem Training anzeigen kann, bevor das Gerät zurückgesetzt wird.

**Hinweis:** Der optionale Stromadapter muss an Geräte mit eigener Stromquelle angeschlossen werden, um eine definitive Pause-Zeitbeschränkung einrichten zu können. Wenn der optionale Stromadapter nicht angeschlossen ist und die Bewegungsrate unter die Mindestanforderungen fällt, wird das Gerät deaktiviert, wodurch der Pause-Modus beendet wird.

## „Set Cool Down Time“ (Abkühlzeit einstellen, alle Geräte)

**Wertebereich:** 0 bis 5 Minuten

(Standard: 5 Minuten)

Wählen Sie die maximale Zeit aus, die das Gerät im Abkühlmodus bleibt. Die Abkühlzeit ist die Zeitspanne nach der Beendigung eines Trainingsprogramms, während welcher der Nutzer in einem reduzierten Tempo trainiert.

## „Set Speed Limit“ (Maximale Geschwindigkeit festlegen, nur Laufband)

**Wertebereich:** Voller Geschwindigkeitsbereich des Geräts

(Standard: Maximalgeschwindigkeit)

Diese Einstellung legt fest, wie schnell sich der Laufbandriemen bewegt und wie viele Geschwindigkeitseinstellungen dem Nutzer zur Verfügung stehen. Verwenden Sie diese Einstellung, um die Maximalgeschwindigkeit festzulegen, die ein Nutzer auf einem Gerät eingeben kann.

Die Geschwindigkeit wird in Kilometer pro Stunde (km/h) oder Meilen pro Stunde (mph) angezeigt, abhängig von den zuvor eingestellten Maßeinheiten (metrisch oder U.S.-Standard). Der Wertebereich liegt zwischen 0,8 bis 20 km/h (0,5 bis 12 mph).

## „Set Incline Limit“ (Maximale Steigung festlegen, nur Laufband)

**Wertebereich:** Voller Steigungsbereich des Geräts

(Standard: Maximal mögliche Steigung)

Wählen Sie den maximalen Prozentwert der Steigung aus, den ein Nutzer auf dem Gerät verwenden kann. Die Werte reichen von 0,0 bis 15,0

## Nicht sichtbare Programme (nur Laufband)

**Wert:** „Show Programs“ (Programme anzeigen) oder „Hide Programs“ (Programme ausblenden)

(Standard: „Hide Programs“, Programme ausblenden)

Wenn diese Option auf **Show Programs** (Programme anzeigen) eingestellt ist, kann der Benutzer zwischen der Trainingseinheit Laufbahn und dem Fitnesstest wählen. Ansonsten ist nur die Trainingseinheit Laufbahn verfügbar.

## „Remote Speed Control“ (Geschwindigkeitsfernsteuerung, nur Laufband)

**Wert:** Enable (Aktiviert) oder Disable (Deaktiviert)

(Standard: Disable [Deaktiviert])

Wenn diese Funktion aktiviert ist, sind die Befehle CSAFE SetSpeed und CSAFE SetGrade verfügbar, wenn:

- sich das Laufband im CSAFE-Status „InUse“ befindet.
- sich die übermittelten Geschwindigkeits- oder Steigungswerte innerhalb des Wertebereichs befinden.

## „Autostop Configure“ (Autostopp-Konfiguration, nur Laufband)

**Wert:** On (Ein) oder Off (Aus)

(Standard: On [Ein])

Stellen Sie den Wert auf **On (Ein)**, damit das Laufband langsam stoppt, wenn sich kein Nutzer auf dem Gerät befindet. Dies kann notwendig sein, wenn ein Nutzer das Gerät während eines Trainings verlässt und es nicht ausschaltet.

## Set Crossramp Auto-level (CrossRamp – Automatische Stufe festlegen, nur EFX)

**Wertebereich:** 0 bis 20

(Standard: 10)

Verwenden Sie diese Einstellung, um eine bestimmte Rampensteigung zu wählen, damit das EFX-Gerät am Ende der Trainingssitzung automatisch auf diese Steigung zurückkehrt.

## Set Resistance Range (Widerstandsbereich festlegen, nur Fahrrad)

**Wertebereich:** High (Hoch), Medium (Mittel) oder Low (Niedrig)

(Standard: Hig [Hoch])

Sie können einen niedrigen, mittleren oder hohen Basiswiderstand für das Liegerad oder das aufrechte Fahrrad einstellen. Es gibt 25 Widerstandsstufen für jede Basiseinstellung. Die Basiseinstellung hat jedoch Auswirkungen auf den Gesamtwiderstandsbereich. Die folgenden Bereiche sind verfügbar:

- Hoch: Voller Widerstandsbereich ist verfügbar.
- Mittel: Circa zwei Drittel des Widerstands, der in der Gruppeneinstellung „Hoch“ möglich ist.
- Niedrig: Circa ein Drittel des Widerstands, der in der Gruppeneinstellung „Hoch“ möglich ist.

# Anzeige der Informationsanzeigen

Informationsanzeigeeinstellungen sind Werte, die Ihnen Informationen über das Gerät liefern. Zu den Informationsarten in dieser Einstellungsgruppe gehören ein Ereignis-/Fehlerprotokoll, Software- und Geräteseriennummern und Nutzungsinformationen.

**So zeigen Sie die Systemeinstellungen an:**

1. Drücken Sie bei Anzeige des Willkommensbanners auf **Pause**.

2. Drücken Sie nacheinander die folgenden Ziffern auf dem Nummernfeld, um das Passwort einzugeben:

   **6 5**

3. Drücken Sie auf **OK**.

Verwenden Sie die folgende Tabelle zur Einrichtung angepasster Werte für die Informationsanzeige.

**Tabelle 3. Werte der Informationsanzeige**

| Produkt | Wert | Enthaltene Informationen |
|---|---|---|
| Alle | ODOMETER (Kilometer zähler) | Entspricht der Geräteart und den in den Programmen gewählten Einheitenstandards, U.S. oder metrisch.<br>• Laufband und AMT: Zeigt die Anzahl der zurückgelegten Meilen oder Kilometer bis zum aktuellen Datum an. Zudem zeigt der ATM die Anzahl vertikaler Schritte an.<br>• EFX: Zeigt die Anzahl der Gesamtschritte bis zum aktuellen Datum an.<br>• Fahrrad: Zeigt die Anzahl der Gesamtumdrehungen bis zum aktuellen Datum an. |
| AMT | BELT USAGE (Nutzung des Riemen) | • **Belt Stride Count (Laufbandschrittzaehler):** Verfolgt die Anzahl an Schritten auf dem Gerät.<br>• **Stride Count Reset (Schrittzaehler wird zurueckgesetzt):** Reset erhöht sich jedes Mal um 1, wenn ein Reset ausgeführt wurde.<br>• **Odometer at Last Reset (Wegmesser beim letzten Zuruecksetzen):** Hält die Messung des Kilometerzählers zu der Zeit fest, zu der der Riemen gewechselt wurde. Der Kilometerzähler des Geräts zählt weiter nach vorne, nachdem der Riemen ausgetauscht wurde. |
| Alle | HOUR METER (STUNDEN ZÄHLER) | Zeigt die Anzahl an Stunden an, die das Gerät verwendet wurde.<br>**Hinweis:** Das Gerät verfolgt die vergangenen Minuten. Der angezeigte Wert wird jedoch auf die nächste volle Stunde gerundet. |
| Laufband | BELT RATING (LAUFMATTE NZUSTAND) | Zeigt den Zustand der Laufmatte des Laufbands als Zahl zwischen 0 und 10 an. Wenn der Zustand 0 oder 1 ist sollten Sie die Laufmatte austauschen. |

| Produkt | Wert | Enthaltene Informationen |
|---|---|---|
| Alle | UPPER BOOT SW PART NUMBER (SW-TEILENUMMER OBERE PLATINE) | Anwendungssoftware-Teilenummer und -Version der oberen Platine. |
| Alle | UPPER BASE SW PART NUMBER (SW-TEILENUMMER OBERE BASIS) | Zeigt die Anwendungssoftwareversion der oberen Basis an. |
| Alle | LOWER BASE SW PART NUMBER (SW-TEILENUMMER UNTERE BASIS) | Zeigt die Anwendungssoftwareversion der unteren Basis an. |
| Alle | METRICS BOARD (METRIK-PLATINE) | Zeigt die Softwarenummer der Metrik-Platine an. |
| Alle | SERIAL NUMBER (SERIENNUMMER) | Zeigt Modell und Typ des Geräts an. |
| Alle | USAGE LOG (NUTZUNGSPROTOKOLL) | • Zeigt die Anzahl, die ein Training ausgeführt wurde sowie die entsprechenden Nutzungsminuten an.<br>• Zeigt die Nutzerpräferenzen bei der Trainingsauswahl an. |
| Alle | ERROR LOG (FEHLERPROTOKOLL) | Zeigt die Ereigniscodes an, die von der Software festgestellt wurden. Für weitere Informationen, lesen Sie den Abschnitt *Ereignisprotokoll.* |

## Ereignis- oder Fehlerprotokoll

Dieses Protokoll kann maximal 30 Ereignisse umfassen. Nachdem das Protokoll 30 Ereignisse erreicht hat, werden ältere Ereignisse gelöscht, um Platz für neuere zu machen. Um ein Ereignis aus dem Protokoll zu entfernen, halten Sie die **Quick Start**-Taste gedrückt, während das Ereignis angezeigt wird.

Das Ereignisprotokoll (manchmal auch Fehlerprotokoll genannt) enthält die folgenden Informationen:

- Ereignisnummer
- Kilometerzählerwert, als das Ereignis auftrat
- Stundenzählerwert, als das Ereignis auftrat
- Vom Motor verwendeter Strom zum Zeitpunkt, als das Ereignis auftrat (nur Laufband)

Die folgende Tabelle enthält eine Liste von Ereignissen, die von der Software erkannt werden.

**Tabelle 4. Ereignisprotokollnummern und -beschreibungen**

| Ereignis nummer | Beschreibung des Ereignisses |
|---|---|
| 00 | Ereignis im oberen PCA-Speicherplatz |
| 02 | Ereignis im RAM-Speicherplatz |
| 03 | EEPROM-Prüfsummenereignis |
| 05 | Gedrückte Taste beim Einschalten |
| 09 | Speicherprüfungsereignis unterer PCA |
| 10 | Zeilenfrequenz außerhalb des akzeptablen Bereichs |
| 11 | Überwachung (oberer PCA) Niederspannung |
| 12 | Überwachung (unterer PCA) Niederspannung |
| 13 | Inkorrekte Lüftergeschwindigkeit (Laufbänder Version 1) |
| 14 | Lüfterausfall (unterer PCA) |
| 15 | Eingangswechselspannung zu hoch |
| 16 | Eingangswechselspannung zu gering |
| 17 | Temperatursicherung, dynamischer Widerstand (nur Laufband) |
| 18 | Thermoschalter offen, dynamischer Widerstand (nur Laufband) |
| 19 | Störung Blindleistungskompensation (nur Laufband) |
| 20 | Motor startet nicht, oder keine Motorbewegung festgestellt (nur Laufbänder); zu viele maximale Leistungsanfragen in einer Sekunde (andere Geräte) |
| 21 | Zu viele aufeinander folgende Maximalleistungsanfragen |
| 22 | Keine Motorimpulse beim Einschalten |
| 23 | Fehlende Motorimpulse beim Einschalten |
| 24 | Geschwindigkeitsverringerung angefragt, Geschwindigkeit wird nicht verringert |

| **Ereignis nummer** | **Beschreibung des Ereignisses** |
|---|---|
| 25 | Fehler untere Antriebshardware (nur Laufband) |
| 26 | Motorimpulsbreite inkorrekt |
| 27 | Zu hohe Stromstärke des Antriebsmotors |
| 28 | Zu hohe Temperatur |
| 29 | Eingangswechselstrom zu hoch |
| 30 | Kommunikationsereignis untere Platine an obere Platine |
| 31 | Inkorrektes Kommunikationsereignis obere Platine an untere Platine |
| 32 | Kommunikationsereignis obere Platine an untere Platine |
| 33 | Inkorrektes Kommunikationsereignis untere Platine an obere Platine |
| 35 | Eingangswechselstrom zu hoch (kurzfristig; nur Laufband) |
| 36 | Eingangswechselstrom zu hoch (dauerhaft / Leistungsschalterschutz; nur Laufband) |
| 37 | E-STOP-Fehler (nur bei Laufbändern) |
| 40 | Steigungsbewegung nicht erkannt |
| 42 | Steigungspositionswert außerhalb des zulässigen Bereichs |
| 43 | Nullpunktschalter nicht gefunden |
| 44 | Ungewollte Steigungsbewegung |
| 45 | Steigungsbewegung in falsche Richtung |
| 50 | Zu hohe Bremsstromstärke (Magnetstrom) |
| 53 | Kann Ziel nicht erkennen, kann Ausgangsstellung nicht finden |
| 54 | Zielimpulse im Betrieb verloren |
| 55 | Bremsausgangsstellung unerwartet aktiviert |

| **Ereignis nummer** | **Beschreibung des Ereignisses** |
| --- | --- |
| 62 | Fehler vertikaler Sensor (nur AMT) |
| 70 | Gurt austauschen, untere Steuerplatine nicht erkannt (nur AMT) |
| 71 | Gurt austauschen, neue untere Steuerplatine (nur ATM) |
| 72 | Gurt austauschen, unbekannte Version untere Steuerplatine (nur AMT) |
| 73 | Gurt austauschen, schlechte Messung untere Steuerplatine (nur AMT) |
| 74 | Gurt austauschen, überholte Konsole untere Steuerplatine (nur ATM) |
| 75 | Gurt austauschen, überholte untere Steuerplatine (nur ATM) |
| 76 | Gurt austauschen, Konsolenschrittzähler niedriger als untere Steuerplatine (nur ATM) |
| 77 | Gurt austauschen, Konsolenschrittzähler höher als untere Steuerplatine (nur ATM) |
| 78 | Warnung Gurt austauschen (nur ATM) |
| 79 | Gurtaustausch erforderlich (nur ATM) |
| 80 | Phase A oder B fehlt (Steigungssteuerung; nur Laufband) |
| 81 | Phase C fehlt (Steigungssteuerung; nur Laufband) |
| 82 | Phase A oder B fehlt (Geschwindigkeitssteuerung; nur Laufband) |
| 83 | Phase C fehlt (Geschwindigkeitssteuerung; nur Laufband) |
| 85 | Kein dynamischer Widerstand erkannt, oder dynamischer Widerstand wird bei Startzeit als offener Kreis erkannt (nur Laufband) |
| 86 | Alte Konsole an neuem Gerät erkannt (nur Laufband) |
| 87 | Neue Konsole an älterem Gerät installiert (nur Laufband) |
| 88 | Motortemperatur zu hoch (nur Laufband) |

# Eingabe der Benutzer-ID an CSAFE-Geräten

Dieses Gerät ist vollständig mit den CSAFE-Protokollen kompatibel. Wenn das Gerät mit einem CSAFE-Master-Gerät verbunden ist, wird der Nutzer aufgefordert, auf EINGABE zu drücken und einen Identifikationsprozess zu beginnen. Die Nutzer-ID wird anfangs als fünf Nullen angezeigt. Die folgende Tabelle beschreibt die Tastenfunktionen im CSAFE-Modus.

**Tabelle 5. CSAFE-Zugriffstasten**

| Tasten | Funktion |
| --- | --- |
| Nummernfeld | Geben Sie über das Nummernfeld eine Nutzer-ID ein. Sobald Sie eine Nutzer-ID eingegeben haben, drücken Sie auf **OK**, um die Nutzer-ID zu übermitteln. |
| LÖSCHEN | Einzelne Ziffern der Nutzer-ID von rechts nach links löschen. |
| OK | Nutzer-ID übermitteln.<br>**Hinweis:** Der Eintrag der Nutzer-ID wird umgangen, wenn der Nutzer fünf Nullen einträgt. Dabei werden jedoch keine Trainingsstatistiken festgehalten. |
| PAUSE | Zurückkehren zum Begrüßungsbanner |

Auf der Anzeige erscheint eine Meldung, die mitteilt, wann die Nutzer-ID vom CSAFE-Master-Gerät akzeptiert wurde. Sobald die Programmauswahl abgeschlossen wurde, kann der Nutzer mit dem Training beginnen.

Kapitel 3

# Neuen Benutzern die P10-Konsole vorstellen

**VORSICHT: Lassen Sie sich vor Beginn eines Fitnessprogramms von Ihrem Arzt gründlich untersuchen. Fragen Sie Ihren Arzt, was für Ihr Fitness-Level die richtige Herzfrequenz ist.**

Die P10-Konsole bietet eine benutzerfreundliche Anzeige und mehrere Trainingsprogramme, die den Trainingsbedürfnissen der Nutzer entsprechen.

***Wichtig:*** *Bitte gehen Sie die folgenden Abschnitte in dieser Anleitung gemeinsam mit Ihren Benutzern durch, bevor Sie ihnen die Benutzung des Fitnessgeräts gestatten:*

- *Wichtige Sicherheitsanweisungen*
- *Erste Schritte*
- *Verwendung des Sicherheitsclips (nur bei Laufband)*

## Verwenden der Berührungssensoren für die Herzfrequenz

**Hinweis:** Die Funktionsweise der Herzfrequenzmessung über Berührungssensoren hängt von der Physiologie, dem Fitness-Level und dem Alter des Benutzers sowie von weiteren Faktoren ab. Es können fehlerhafte Messwerte erzielt werden, wenn Ihre Hände trocken, verschmutzt oder ölig sind oder wenn die Haut Ihrer Handflächen besonders dick ist. Auch die Anwendung von Handcremes kann zu fehlerhaften Messwerten führen. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Sensoren sauber sind, um einen ordnungsgemäßen Kontakt zu gewährleisten.

Zur Verwendung der Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die metallischen Herzfrequenzsensoren an den Haltegriffen des

Geräts auf. Beachten Sie folgende Tipps, um möglichst genaue Herzfrequenzmesswerte zu erzielen:

- Beide Hände müssen die Sensoren ergreifen, damit die Herzfrequenz erkannt werden kann.
- Es dauert einige aufeinanderfolgende Herzschläge (15-20 Sekunden), bis Ihre Herzfrequenz erkannt wird.
- Üben Sie beim Ergreifen der Sensoren keinen übermäßigen Druck aus. Achten Sie auf einen lockeren, den Sensor umschließenden Griff. Werden die Haltegriffe zu fest umklammert, kann das den Messwert beeinträchtigen.
- Im weiteren Trainingsverlauf wird die Schweißbildung zur besseren Übertragung des Herzfrequenzsignals beitragen. Falls Sie Schwierigkeiten bei der Verwendung der Handgriffe zur Bestimmung Ihrer Herzfrequenz haben, sollten Sie im weiteren Trainingsverlauf erneut versuchen, ob über die Sensoren ein Herzfrequenzsignal erzeugt wird.
- Sollte die Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren bei Ihnen nicht funktionieren, empfehlen wir die Verwendung des Brustgurts mit integriertem Sender.

Herzfrequenzzielbereiche
Ihre Herzfrequenz
200
190
180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
Empfohlener Herz-Kreislaufbereich
Empfohlener Gewichtsabnahmebereich
Hoch
Optimum
Cardio
Fett verbrennen
Aufwärmen
20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75
Ihr Alter

**Abbildung 5: Zielherzfrequenzbereiche**

**VORSICHT: Ihre Herzfrequenz sollte nie 85 % Ihrer maximalen aeroben Herzfrequenz übersteigen. Mit der folgenden Formel können Sie Ihre maximale Herzfrequenz berechnen:**

**Maximale Herzfrequenz = 207 – (Ihr Alter × 0,67)**

## Verwendung eines Brustgurtsenders

**WARNHINWEIS** **Die vom Brustgurtsender (oder Herzfrequenzgurt) verwendeten Signale können Herzschrittmacher oder andere implantierte Geräte stören. Befragen Sie Ihren Arzt oder den Hersteller des Brustgurtsenders bzw. des implantierten Geräts, bevor Sie den Brustgurtsender verwenden.**

Durch das Tragen eines Brustgurtsenders während Ihres Trainings erhalten Sie aktuelle Herzfrequenzinformationen. Damit das Gerät Ihre Herzfrequenz erkennt, müssen Sie beim Training die Herzfrequenzsensoren anfassen oder einen Brustgurtsender tragen. Werden Daten sowohl über die Handgriffe als auch drahtlose Daten empfangen, werden die Handgriff-Daten priorisiert und auf der Anzeige dargestellt.

**Hinweis:** Damit eine präzise Messung durchgeführt werden kann, muss der Gurt direkten Kontakt mit der Haut im unteren Brustbeinbereich haben (bei Frauen direkt unter der Brustlinie).

### So verwenden Sie einen Brustgurtsender:

1. Befeuchten Sie die Rückseite des Gurts mit etwas Wasser.

   ***Wichtig:*** *Verwenden Sie kein entionisiertes Wasser. Es enthält nicht die benötigten Mineralien und Salze, mit denen elektrische Impulse geleitet werden können.*
2. Legen Sie den Gurt an und befestigen Sie ihn um Ihren Brustkorb. Der Gurt sollte komfortabel sitzen und Ihre Bewegung nicht einschränken.
3. Vergewissern Sie sich, dass die richtige Seite des Gurts nach oben zeigt, dass er horizontal angebracht ist und sich in der Mitte Ihres Brustkorbs befindet.
4. Prüfen Sie die richtige Positionierung des Brustgurts, indem Sie die Herzfrequenzfunktion am Gerät testen. Wird eine Herzfrequenz registriert, ist der Brustgurt richtig angebracht. Wenn das Gerät keine Herzfrequenz registriert, bringen Sie den Gurt korrekt an und prüfen Sie die Herzfrequenzfunktion noch einmal.

# Verwendung des Laufband-Sicherheitsclips

Das Laufband verfügt über drei verschiedene Stopp-Funktionen, die folgendermaßen funktionieren:

| *Wenn der Nutzer...* | *Dann reagiert der Laufbandriemen folgendermaßen:* | *und die Konsole...* |
|---|---|---|
| an der am Sicherheitsclip angebrachten Schnur zieht und den Neustartschalter aktiviert ❶ | Bleibt langsam stehen | zeigt die Meldung DRUECKEN SIE DEN RUECKSETZSCHALTER an. Auf manchen Konsolenmodellen zeigt ein Pfeil auf den Neustartschalter. |
| die rote STOPP-Taste drückt ❷ | Bleibt langsam stehen | zeigt an, dass die Trainingseinheit pausiert wurde. |
| für eine voreingestellte Zeit von der Laufmatte steigt | Bleibt langsam stehen | zeigt an, dass die Trainingseinheit pausiert wurde. |

Der Neustartschalter und der rote **STOPP**-Knopf befinden direkt unter der Konsole, wie in der folgenden Abbildung dargestellt. Wenn der Schalter betätigt wird, wird der Knopf nach außen gedrückt. Das Laufband kann erst wieder gestartet werden, sobald der Knopf wieder auf seine ursprüngliche Position gebracht wurde.

**Abbildung 6: Neustartschalter**

Benutzer müssen darüber aufgeklärt werden, wie wichtig es ist, beim Training auf dem Laufband den Sicherheitsclip zu benutzen, und gezeigt bekommen, wie sie ihn an der Kleidung in Taillennähe anbringen.

### Wenn der Neustart während der Übung ausgelöst wird, führen Sie die folgenden Schritte aus:

1. Bringen Sie bei Bedarf den Sicherheitsclip wieder an.
2. Drücken Sie den Neustartschalter bis zum Klicken nach unten, wodurch er in seine Normalstellung zurückkehrt.

   **Hinweis:** Beim Auslösen des Neustartschalters werden alle Informationen zum aktuellen Training gelöscht.

3. Beginnen Sie das Training erneut und verringern Sie die Zeit bei Bedarf, um die bereits absolvierte Übungszeit zu berücksichtigen.

**Abbildung 7: Anbringung des Sicherheitsclips**

**Tipp:** Die kleine, flexible Nase unter dem Neustartschalter dient zur Befestigung des Sicherheitsclips. Bringen Sie den Sicherheitsclip wie in der nachfolgenden Abbildung dargestellt an der Nase an, wenn das Laufband nicht benutzt wird.

**Abbildung 8: Aufbewahrung des Sicherheitsclips**

# Auto Stop™-Funktion des Laufbands

***Wichtig:*** *Diese Funktion ist standardmäßig aktiviert. Ein Administrator kann diese Funktion in den Systemeinstellungen deaktivieren. Precor empfiehlt jedoch, dass sie aktiviert bleibt.*

Die Auto Stop™-Funktion stoppt das Laufband langsam, wenn es nicht benutzt wird. Dies kann z. B. passieren, wenn ein Benutzer vor Beenden einer Trainingseinheit vom Laufband absteigt und das Laufband nicht ausschaltet.

Das Gerät startet die Auto Stop-Überwachung sechzig Sekunden, nachdem eine Trainingseinheit auf dem Laufband gestartet oder fortgeführt wird. Wird ein Benutzer erkannt, erscheint keine Mitteilung und die ausgewählte Trainingseinheit wird fortgeführt.

Wird nach weiteren 30 Sekunden kein Benutzer erkannt, zeigt die Konsole die Nachricht **KEIN BENUTZER FESTGESTELLT, BEENDIGUNG IN 10 SEKUNDEN** an, um darauf hinzuweisen, dass das Laufband in Kürze stoppt. Wenn diese Nachricht angezeigt wird, beginnt ein zehnsekündiger Countdown. Wenn der Countdown nicht von einem Benutzer gestoppt wird, hält das Laufband langsam an, sobald der Countdown abgelaufen ist.

**Hinweis:** Benutzer, die mehr als 22,7 kg wiegen werden innerhalb der Geschwindigkeits- und Positionsgrenzen dieser Funktion erkannt. Benutzer, die weniger als 22,7 kg wiegen, werden abhängig von ihrer Geschwindigkeit und Position möglicherweise nicht erkannt. Beachten Sie stets die Anweisungen auf der Konsole, um einen ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten.

Kapitel 4

# Starten eines Trainings

**VORSICHT: Achten Sie bei Verwendung eines Laufbands darauf, vor Trainingsbeginn den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung zu befestigen.**

Das Gerät befindet sich im Willkommensstatus, wenn die Meldung **WAEHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRUECKEN SIE AUF QUICK START, UM ANZUFANGEN** auf der Textanzeige dargestellt wird.

Wenn das Gerät mit CSAFE verbunden ist, erscheint die Meldung **WAEHLEN SIE EINE TRAININGSEINHEIT AUS ODER DRUECKEN SIE AUF QUICK START, UM ANZUFANGEN** auf der Textanzeige.

Wenn etwas anderes auf dem Bildschirm erscheint, drücken Sie auf **Pause**, um das Willkommensbanner anzuzeigen.

Von diesem Bildschirm aus gibt es zwei Möglichkeiten, ein Training zu beginnen:

- Drücken Sie auf **Quick Start™**.

  Damit wird das manuelle Programm gestartet. Die Berechnungen, beispielsweise die verbrannten Kalorien, basieren dabei auf einer 35 Jahre alten Person mit einem Gewicht von 68 kg (150 lb).
- Drücken Sie auf eine der voreingestellten Trainingstasten.

  Wenn ein Benutzer während einer Trainingseinheit das Fitnessstudio-Limit erreicht, erscheint ***Zahl*** **MINUTEN-FITNESSSTUDIO-LIMIT ERREICHT, TRAININGSEINHEIT WIRD BEENDET** (dabei ist *Zahl* die Anzahl an Minuten, die als Fitnessstudio-Limit festgelegt wurde) in der Textanzeige.

# Beginnen eines vordefinierten programmierten Trainings

Mit voreingestellten Trainingsprogrammen können Sie das Training auf Ihre Fitnessziele abstimmen und Ihre Trainingssitzungen abwechslungsreich gestalten. Diese Trainingseinheiten sind in die nachfolgenden Kategorien eingeteilt:

- Manuell
- Herzfrequenz
- Intervall
- Gewichtsabnahme
- Abwechslung
- Leistung

# Unterbrechen und Fortsetzen einer Trainingssitzung

Wenn Sie ein Training unterbrechen, reagiert das Gerät je nach Art seiner Stromversorgung in einer von zwei verschiedenen Arten.

## Unterbrochen (Geräte mit externer Stromversorgung)

Wenn die Sitzung unterbrochen wird, kehrt das Band allmählich in den Ruhezustand zurück oder der Widerstand wird allmählich auf das Minimum verringert. Der Hubmotor wird ausgeschaltet, wodurch die aktuelle Steigung oder CrossRamp-Einstellung beibehalten wird. Die Dateneingabe wird abgebrochen.

Wenn Sie bei allen anderen Geräten außer Laufbändern auf **Pause** drücken, wird die Zusammenfassung mit der Trainingsstatistik angezeigt. Nach der Anzeige der Zusammenfassung kehrt das Gerät zur Anzeige des Begrüßungsbildschirms zurück.

## Bevorstehendes Herunterfahren (Geräte mit eigener Stromversorgung)

Bei Geräten mit eigener Stromversorgung entspricht der Unterbrechungsstatus dem Status eines bevorstehenden Herunterfahrens. Wenn Sie Ihre Bewegung einstellen, startet das Gerät einen 30-Sekunden-Countdown.

Die zusammengefasste Statistik (z. B. Zeit, Schritte, Distanz, Kalorien) behält ihre aktuellen Werte bei und wird nicht geändert. Die Dateneingabe kann nicht gestartet werden.

Zur Fortsetzung des Programms beginnen Sie einfach wieder Ihr Training. Der Widerstand wird auf den Wert vor der Unterbrechung zurückgesetzt.

Bleibt das Gerät für mehr als 30 Sekunden inaktiv, wird die Stromversorgung deaktiviert, und das Gerät umgeht die Anzeige der Trainingszusammenfassung.

## Beenden einer Sitzung

Das Abkühlen ist ein wichtiger Aspekt Ihres Trainings, da dadurch Muskelsteifheit und Muskelkater verringert wird, indem Milchsäure aus den beanspruchten Muskeln transportiert wird. Zudem hilft eine drei- bis fünfminütige Abkühlphase dabei, Ihre Herzfrequenz wieder auf Ihren normalen Ruhezustand zu bringen.

Am Ende Ihres Trainings sehen Sie in einer Trainingsübersicht Ihre durchschnittliche Herzfrequenz und die erfassten Trainingsmetriken.

Wenn Sie ein Fitnesstest-Trainingsprogramm ausgeführt haben, erhalten Sie zuerst eine Mitteilung mit Ihrem Fitnessergebnis.

Die nächsten beiden Mitteilungen informieren Sie über Ihre durchschnittliche und maximale Herzfrequenz in dieser Sitzung. Diese Mitteilungen werden nur angezeigt, wenn Herzfrequenzdaten während der Sitzung erfasst wurden. Dafür muss zumindest einmal während der Sitzung eine gültige Herzfrequenznummer angezeigt worden sein.

Die Trainingsübersicht verschwindet nach zwei Minuten und die Anzeige kehrt zum Willkommensbanner zurück. Wenn sich das Gerät im CSAFE-Status „Beendet“ befindet, muss die Trainingsübersicht mindestens so lange wie der CSAFE-Timeout-Wert dauern, der normalerweise 10 Sekunden oder weniger beträgt. Wenn es nicht so lange dauert, erscheint die Meldung **WIRD ZURUECKGESETZT**, bis der CSAFE-Status endet. Erst danach wird das Willkommensbanner wieder angezeigt.

Während des Trainings werden drei verschiedene Arten von Metriken erfasst.

**Kontrollierte Metriken** können eingestellt und geändert werden. Dazu gehören:

- Widerstandsstufe (AMT, EFX, Fahrrad)
- Geschwindigkeit (Laufband)
- Steigung (Laufband)
- CrossRamp (EFX)

**Aktuelle Leistungsmetriken** beschreiben die Intensität eines Trainings in Echtzeit. Dazu gehören:

- Tempo (Laufband)
- Herzfrequenz
- Geschwindigkeit (Fahrrad)
- Umdrehungen/Minute (Fahrrad)
- Schritte/Minute (AMT, EFX)
- Watt (Fahrrad)

**Erfasste Metriken** beschreiben die Gesamtleistung während der gesamten Trainingssitzung. Dazu gehören:

- Verstrichene Zeit
- Restzeit
- Distanz
- Kalorien
- Zeit (Fahrrad)
- Schritte gesamt (EFX)
- Durchschnittliche Geschwindigkeit (Laufband)

# Trainingseinheiten

Ihr Fitnessgerät verfügt über eine Vielzahl an Trainingseinheiten, die sorgfältig entwickelt wurden, um sicherzustellen, dass Sie mit jedem Training die besten Ergebnisse erzielen.

Der menschliche Körper ist extrem effizient. Wenn er dieselbe Bewegung regelmäßig über viele Tage oder Wochen hinweg ausführt, lernt er, diese Bewegung mit immer weniger Aufwand auszuführen. Dieser Prozess, der *Muskelanpassung* genannt wird, hat einen großen Nachteil: je häufiger Sie dieselbe Trainingseinheit ausführen, umso ineffizienter wird diese Trainingseinheit für Sie.

Um Muskelanpassung bei Ihrem Training zu vermeiden, probieren Sie an verschiedenen Tagen verschiedene Arten an Trainingseinheiten aus. Indem Sie Ihre Muskeln auf diese Art und Weise herausfordern, halten Sie eine hohe Energienutzung aufrecht, wodurch Sie schneller an Gewicht verlieren und Ihre Kondition verbessern.

Die Trainingseinheiten in der nachfolgenden Tabelle sind auf Geräten mit P10-Konsole verfügbar.

**Tabelle 6. Trainingseinheiten auf P10-Konsolen**

| Konsolentaste | Training | AMT | EFX | Lauf band | Trainings rad |
|---|---|---|---|---|---|
| **Gewichtsab nahme** | Gewichtsabnahme | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Herzfrequenz** | Grundlegende HRC | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Leistung** | Laufbahn | | | 3 | |
| | Berglauf | 3 | | | 3 |
| | Cross-Training-Trainingseinheiten | | 3 | | |
| | Fitnesstest | | | 3 | |
| **Abwechslung** | Zufall | 3 | | 3 | 3 |
| | Gesäßmuskulatur-Trainingseinheiten | | 3 | | |
| **Intervall** | 1-1- und 1-2-Intervall | 3 | 3 | | 3 |
| | Individuelles Intervall | | | 3 | |
| **Manuell** | Manuell | 3 | 3 | 3 | 3 |

In der nachfolgenden Liste werden diese Trainingseinheiten beschrieben:

## Taste Gewichtsabnahme

Durch Drücken der Taste **Gewichtsabnahme** können Sie durch die Trainingseinheiten blättern, die zum Reduzieren des Gewichts und Steigern der aeroben Kondition entwickelt wurden.

Das American College of Sports Medicine® empfiehlt Erwachsenen, fünf Tage pro Woche mindestens 30 bis 60 Minuten Sport mit mittlerer Intensität auszuüben.

Das Gewichtsabnahmetraining bietet eine strukturierte und zeitbasierte aerobische Herausforderungen, mit der Sie Gewichtszunahme rückgängig machen oder vermeiden können.

Die Gesamtzeit dieser Trainingseinheit ist auf 28 Minuten festgelegt. Es besteht aus sich abwechselnden, vierminütigen Trainings- und Ruheintervallen. Während den Trainingsintervallen können Sie den Widerstand jederzeit anpassen.

**Trainingstipp:** Um optimale Ergebnisse zu erzielen, tragen Sie ein Herzfrequenzmessgerät und halten Sie eine Zielherzfrequenz bei, die zwischen 50 % und 70 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegt.

## Taste Herzfrequenz

Durch Drücken der Taste Herzfrequenz wird die herzfrequenzgesteuerte (HRC) Trainingseinheit ausgewählt, bei dem Ihre Herzfrequenz überwacht wird, um Sie durch ein Trainingsprogramm mit moderater Intensität zu führen, das optimal für die aerobe Ausdauer ist. Um diese Trainingseinheit ausführen zu können, müssen Sie entweder einen Brustgurtsensor tragen (empfohlen) oder ununterbrochenen Kontakt zu den Handsensorgriffen aufrecht halten.

**Hinweis:** Während einer Trainingssitzung können Sie nicht zu dieser Trainingseinheit wechseln.

Während dem Training basiert Ihre Zielherzfrequenz auf der folgenden Berechnung:

**Zielherzfrequenz = 70 % x (207 - (0,67 x Ihr Alter))**

Das Gerät passt die Intensitätseinstellung so an, dass Sie Ihre Zielherzfrequenz beibehalten, während Sie trainieren.

Wenn kein Herzfrequenzsignal empfangen wird, bleibt die Datenanzeige leer. Sollte dies der Fall sein, prüfen Sie, ob Sie die Handsensoren korrekt umgreifen und den Brustgurt richtig angelegt haben.

**Trainingstipp:** Dieses Programm bietet einen positiven Lerneffekt für neue und wiederkehrende Benutzer, die lernen möchten, wie sie während ihres gesamten Trainings ein mittleres, konstantes Anstrengungsniveau aufrecht erhalten.

## Taste Leistung

Drücken Sie wiederholt die Taste **Leistung**, um eine Trainingseinheit auszuwählen, durch welche die muskuläre und aerobe Leistung des Körpers verbessert und geprüft wird.

**Hinweis:** Auf Laufbändern ist auch die Option Fitnesstest verfügbar. Bevor Sie den Fitnesstest ausführen können, muss er von einem Techniker der Fitnesseinrichtung aktiviert werden. Nachdem der Test aktiviert wurde, können Sie durch die Trainingseinheiten Laufbahn und Fitnesstest scrollen, indem Sie die Taste **Leistung** wiederholt drücken.

### Laufbahn

Diese Trainingseinheit stimmt in weiten Teilen mit der manuellen Trainingseinheit überein. Es gibt kein voreingestelltes Intensitätsniveau, d. h. Sie können das Niveau während dem Training anpassen. Anstatt der normalen Intensitätsanzeige erscheint auf der unteren Anzeige jedoch ein Diagramm mit einer ovalen Laufbahn. Eine blinkende LED zeigt an, wo Sie sich in der aktuellen Runde gerade befinden. Eine Runde entspricht 400 Metern.

**Trainingstipp:** Fordern Sie sich selbst heraus, indem Sie Ihre Trainingsparameter regelmäßig anpassen, um die besten Ergebnisse erzielen zu können.

### Berglauf

Diese Trainingseinheit simuliert das Hinaufgehen/-laufen einer langen Steigung und das Heruntergehen/-laufen eines kürzeren Gefälles. Die Trainingseinheit beansprucht eine Vielzahl an Muskelgruppen, indem sie den Widerstand und CrossRamp oder beides anpasst und so einen Berglauf simuliert. Sie können diese Einstellungen jederzeit ändern. Ihre Änderungen haben Einfluss auf die Intensität der restlichen Trainingseinheit.

**Hinweis:** Auf dem EFX werden Sie über die Konsole aufgefordert, die Pedale bei einem Teil der Trainingseinheit rückwärts zu treten.

**Trainingstipp:** Wenn Sie Berglauf-Trainingseinheiten in Ihren regelmäßigen Cardiotrainingsplan integrieren, halten Sie Ihre Trainingseinheiten abwechslungsreich und stärken die Muskeln im unteren Bereich Ihres Körpers.

## Cross-Training-Trainingseinheiten

Diese Trainingseinheit bietet eine große Trainingsvielfalt und Beanspruchung verschiedener Muskeln, indem Widerstand und Steigung kontinuierlich angepasst werden, um den dynamischen Untergrund während eines Laufs in der Natur zu simulieren.

Die CrossRamp-Einstellung ist in jeder dieser Trainingseinheiten vorprogrammiert. Sie können sie oder die Widerstandseinstellung jedoch jederzeit ändern. Ihre Änderungen beeinflussen das Niveau Ihres restlichen Trainings und die Säulen im Trainingsprofil stellen das geänderte CrossRamp-Niveau dar.

**Trainingstipp:** Fortgeschrittene Benutzer können die stabilisierenden Muskeln der Körpermitte intensiver beanspruchen, indem sie während der Trainingseinheit die Hände von den Haltegriffen nehmen.

## Fitnesstest

Mit Fitnesstests können Sie Ihre allgemeine Körperfitness bezüglich der aeroben Kapazität testen. In der Aufwärmphase des Tests können Sie die anfänglichen Widerstandseinstellungen festlegen. Danach können Sie mehrere Phasen mit sich erhöhender Intensität abschließen. Basierend darauf, wie Sie diese Phasen abschließen und basierend auf Ihrer Herzfrequenz am Ende der Phasen berechnet das Gerät am Ende des Tests Ihre Fitnesswertung.

Auf Laufbändern können Sie mit dem Gerkin-Fitnesstest Ihr Fitnessniveau mit den offiziellen Fitnessstandards der International Association of Firefighters (IAFF) vergleichen. Dieser Test verwendet das Gerkin-Protokoll, das die Basis für den offiziellen IAFF-Fitnesstest darstellt und Teil der Gesundheits- und Fitnessinitiative des Verbandes ist.

Das Laufband bricht den Test vorzeitig ab, wenn eine der folgenden Situationen eintritt:

- Das Gerät kann Ihren Herzschlag nicht erkennen.
- Ihre Herzfrequenz überschreitet 15 Sekunden oder länger 85 % Ihrer sicheren maximalen Herzfrequenz.
- Ihre Herzfrequenz ändert sich zu schnell.
- Sie drücken den STOPP-Schalter oder ziehen am Sicherheitsclip an der Schnur.

***Wichtig:*** *Um das beste Ergebnis zu erzielen, setzen Sie sich hin und ruhen Sie sich aus, bevor Sie den Test beginnen.*

**Trainingstipp:** Um zu verfolgen, wie sich Ihr Leistungsniveau im Laufe Ihres Trainings verbessert, führen Sie den Fitnesstest so bald wie möglich nach Beginn Ihres Trainingsprogramms aus. Machen Sie dann den Fitnesstest von Zeit zu Zeit erneut, um zu sehen, wie sich Ihre Ergebnisse mit Ihrem Training verbessern.

Anhand der nachfolgenden Tabelle können Sie Ihr Testergebnis einordnen.

**Tabelle 7. Fitnessergebniskategorien für Frauen**

| Alter in Jahren | Geringe Fitness | Mittlere Fitness | Hohe Fitness |
|---|---|---|---|
| 20-39 | 28 oder jünger | 28-34 | 34 oder älter |
| 40-49 | 26 oder jünger | 26-32 | 32 oder älter |
| 50-59 | 24 oder jünger | 24-29 | 29 oder älter |
| 60 oder älter | 22 oder jünger | 22-27 | 27 oder älter |

**Tabelle 8. Fitnessergebniskategorien für Männer**

| Alter in Jahren | Geringe Fitness | Mittlere Fitness | Hohe Fitness |
|---|---|---|---|
| 20-39 | 35 oder jünger | 35-43 | 43 oder älter |
| 40-49 | 32 oder jünger | 32-40 | 40 oder älter |
| 50-59 | 29 oder jünger | 29-37 | 37 oder älter |
| 60 oder älter | 24 oder jünger | 24-32 | 32 oder älter |

## Taste Abwechslung

Durch Drücken der Taste **Abwechslung** können Sie eine zufällige oder spezialisierte Trainingseinheit auswählen, die für das von Ihnen verwendete Fitnessgerät entwickelt wurde.

### Zufall

Abwechslung ist (sowohl für die Muskeln als auch den Geist) der Schlüssel für anhaltenden Erfolg bei jedem Trainingsziel. Die zufällige Trainingseinheit bietet bei jeder erneuten Auswahl ein anderes Trainingsprofil. Die einminütigen Segmente, die im Trainingsprofil angezeigt werden, behalten eine eingestellte Steigung bei, die Sie jedoch ändern können.

**Trainingstipp:** Ihr Körper reagiert auf jede Trainingseinheit unterschiedlich. Die beste Art und Weise, die Effektivität jeder Trainingssitzung zu bewerten und genau einschätzen zu können, ist es, einen Brustgurt zu tragen oder die berührungsempfindlichen Griffe während Ihrer Trainingssitzung zu verwenden.

### Gesäßmuskulatur-Trainingseinheiten

Starke Gesäßmuskeln tragen zu einer besseren Körperhaltung bei, verbessern die Stabilität der Wirbelsäule und Hüfte und reduzieren das Risiko von Verletzungen im unteren Körperbereich an den Hüften, Knien oder Fußgelenken. Diese Trainingseinheiten beanspruchen Ihre Oberschenkeln und Gesäßmuskeln, indem die Intensität kontinuierliche erhöht wird. Sie können die Intensitätseinstellungen jedoch jederzeit anpassen.

Auf EFX-Modellen werden Sie bei dieser Trainingseinheit aufgefordert, nach 25 %, 50 % bzw. 75 % der Gesamtzeit die Richtung zu ändern. An diesen Stellen sehen Sie Textnachrichten auf der Konsole, die Sie an die Richtungsänderungen erinnern.

**Trainingstipp:** Um die Beanspruchung der Muskeln in der Körpermitte während der Trainingseinheit zu erhöhen (die Arbeit, die von Ihrem Oberkörper und den Gesäßmuskeln verrichtet wird), nehmen Sie die Hände von den Griffen oder Handläufen und halten Sie eine aufrechte Körperhaltung bei.

## Taste Intervall

Intervalltrainingseinheiten helfen den Trainierenden dabei, ihre Stärke, Ausdauer, aerobe und anaerobe Fitness zu verbessern. Sie wechseln zwischen kurzen Stößen hoher Intensität und Regenerationsphasen ab. Durch Drücken der Taste **Intervall** können Sie die verfügbare Intervalltrainingseinheit auswählen.

**Hinweis:** Auf dem AMT sind zwei verschiedene Intervalltrainingseinheiten verfügbar. Durch wiederholtes Drücken der Taste **Intervall** blättern Sie zwischen den verfügbaren Trainingseinheiten.

### 1-1- und 1-2-Intervall

Die 1-1-Intervalltrainingseinheit is so konzipiert, dass sie Ihre Herzfrequenz für eine vom Benutzer festgelegten Zeit wiederholt erhöht und reduziert, indem sich zweiminütige Ruhe- und Arbeitsintervalle abwechseln. Dementsprechend wechselt die 1-2-Intervalltrainingseinheit zwischen zweiminütigen Ruhephasen und vierminütigen Arbeitsphasen ab.

**Trainingstipp:** Sie können Ihre Ruhe- und Arbeitsphasen weiter definieren, indem Sie eine der beiden Intensitätseinstellungen jederzeit anpassen. Das Gerät merkt sich diese Einstellungen für jedes folgende Intervall.

### Individuelles Intervall

Die Trainingseinheit „Individuelles Intervall" ähnelt der Intervalltrainingseinheit Bevor Sie die Trainingseinheit beginnen, müssen Sie jedoch die Länge der Ruhe- und Arbeitsintervalle festlegen. Wählen Sie mit den Pfeiltasten oder der Tastatur eine Dauer zwischen 1 und 30 Minuten aus und drücken Sie dann auf **OK**, um Ihre Auswahl zu bestätigen. Ihre Trainingseinheit beginnt, nachdem Sie die Dauer für beide Intervalle festgelegt haben.

**Trainingstipp:** Abhängig von Ihrem Fitnessniveau und Ihren Trainingszielen können Sie die Regenerationsphase auf maximal eine Minute zwischen den Arbeitsintervallen verringern. Die Arbeitsintervalle selbst können Sie auf eine Dauer zwischen 1 und 30 Minuten einstellen. Durch Anpassen der Länge Ihrer Arbeits- und Ruheintervalle basierend auf Ihren spezifischen Trainingszielen beschleunigen Sie Ihren Fortschritt in Richtung Ihrer Leistungsziele.

## Taste Manuelle Eingabe

Die Trainingseinheit, die über die Taste **Manuelle Eingabe** verfügbar ist soll Sie motivieren, indem Sie ermöglicht, Ihr Anstrengungsniveau während der Trainingssitzung festzulegen und zu verfolgen.

**Trainingstipp:** Während Sie die Trainingseinheit ausführen, spiegelt jedes Segment des Profils die letzte Änderung wider, die Sie an den Intensitätseinstellungen vorgenommen haben. Fordern Sie sich selbst heraus, indem Sie Ihre Trainingsparameter regelmäßig anpassen, um die besten Ergebnisse erzielen zu können.

Kapitel 5

# Wartung

Zur Gewährleistung der ordnungsgemäßen Funktionsfähigkeit sind die in diesem Abschnitt beschriebenen Wartungsarbeiten in den empfohlenen Zeitabständen durchzuführen. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

**GEFAHR** **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Falls das Gerät einen optionalen Stromadapter verwendet, diesen vom Gerät trennen.**

## Reinigung von Konsole und Bildschirm

Die Konsole muss nach ihrer Installation kaum gewartet werden. Precor empfiehlt, die Konsole vor und nach jedem Training zu reinigen.

**So entfernen Sie Staub und Schmutz von der Konsole:**

- Wischen Sie alle freiliegenden Oberflächen mit einem weichen Tuch ab, das zuvor mit einer Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® befeuchtet wurde (weitere Informationen unter **www.simplegreen.com**).

***Wichtig:*** *Verwenden Sie keine säurehaltigen Reiniger. Diese Reiniger beschädigen den Lack oder die Pulverbeschichtung, wodurch der Garantieanspruch entfällt. Gießen Sie niemals Wasser und sprühen Sie niemals Flüssigkeiten direkt auf die Konsole oder ihren Bildschirm.*

- *Es dürfen auf keinen Fall ätzende Chemikalien auf der Konsole oder dem Bildschirm verwendet werden.*
- *Befeuchten Sie immer zuerst das Reinigungstuch und reinigen Sie dann den Bildschirm. Achten Sie darauf, die Reinigungsflüssigkeit auf das Tuch und nicht auf die Konsole zu sprühen, damit keine Tropfen in die Konsole eindringen können.*
- *Tragen Sie das Reinigungsmittel mit einem weichen, fusselfreien Tuch auf. Vermeiden Sie die Verwendung von grobkörnigen Reinigungstüchern.*

# Überprüfen und Zurücksetzen der aktiven Statusanzeige (nur Laufband)

Laufbänder der Experience-Serie, die nach Juni 2014 hergestellt wurden, verfügen über viele Design-, Funktions- und Nutzungsverbesserungen. Eine dieser Verbesserungen ist die Statusanzeige an der Vorderseite der Laufbandabdeckung, durch die der Betreiber einer Fitnesseinrichtung oder ein Techniker auf einen Blick über den Zustand des Laufbands informiert wird.

**Abbildung 9: Position der Statusanzeige**

**Tabelle 9. Farben der aktiven Statusanzeige und Ihre Bedeutungen**

| Farbe der Statusanzeige | Bedeutung | Erforderliche Handlung |
|---|---|---|
| Konstant (durchgehend) grün | Der Laufbandbetrieb ist normal und es ist keine Wartung erforderlich. | Keine |
| Pulsierend blau | Das Laufband muss laut Wartungsplan gewartet werden (nur P80-Konsole), oder die Laufmatte muss ausgetauscht werden (außer bei Modellen mit 230 V). | Führen Sie die erforderliche Wartung aus und setzen Sie anschließend die Statusanzeige zurück. |
| Konstant (durchgehend) gelb | Das Laufband hat einen Fehler erkannt und diesen behoben. Es kann weiter benutzt werden, jedoch sind möglicherweise einige Funktionen nicht verfügbar. | Lesen Sie das Ereignisprotokoll der Konsole für weitere Informationen. |
| Pulsierend gelb | Das Laufband hat einen Fehler erkannt, konnte diesen nicht beheben und hat den Betrieb beendet. | Lassen Sie das Laufband einen Power Cycle durchlaufen (Laufband ausschalten, 30 Sekunden lang warten, wieder anschalten). Falls der Fehler nach wie vor auftritt, prüfen Sie das Ereignisprotokoll der Konsole für weitere Informationen und wenden Sie sich dann an den Kundendienst von Precor. |

***Wichtig:*** *Kontaktieren Sie den Kundendienst von Precor, bevor Sie einen der Diagnosetest im Menü „Hardware Validation" (Hardwarevalidierung) durchführen.*

### So überprüfen Sie den Status des Laufbands und setzen ihn zurück:

1. Drücken Sie im Willkommensbanner auf die Taste **Pause** und geben Sie dann die folgenden Ziffern über die Tastatur ein:

   **5 1 7 6 5 7 6 1**
2. Blättern Sie mit den Nach oben- und Nach unten-Pfeiltasten durch die Menütitel, bis **HARDWARE VALIDATION (HARDWAREVALIDIERUNG)** angezeigt wird.
3. Blättern Sie im Menü „Hardware Validation“ (Hardwarevalidierung) mit den Nach oben- und Nach unten-Pfeiltasten durch die Menüoptionen, bis **AKTIVE STATUSANZEIGE** angezeigt wird und drücken Sie anschließend erneut auf **OK**.
4. Halten Sie die Taste **Quick Start** gedrückt, bis die Statusanzeige wieder in durchgehend blauer Farbe leuchtet.
5. Drücken Sie auf die Taste **Pause**, um zum Willkommensbanner zurückzukehren.

   **Hinweis:** Falls die Statusanzeige durchgehend gelb aufleuchtet, können Sie sie auch zurücksetzen, indem Sie die Einträge im Ereignisprotokoll überprüfen und löschen (lesen Sie *Anzeige der Informationsanzeigen*).

### So verändern Sie die Helligkeit der Statusanzeige:

1. Drücken Sie im Willkommensbanner auf die Taste **Pause** und geben Sie dann die folgenden Ziffern über die Tastatur ein:

   **5 1 7 6 5 7 6 1**
2. Blättern Sie mit den Nach oben- und Nach unten-Pfeiltasten durch die Menütitel, bis **HARDWARE VALIDATION (HARDWAREVALIDIERUNG)** angezeigt wird.
3. Blättern Sie im Menü „Hardware Validation“ (Hardwarevalidierung) mit den Nach oben- und Nach unten-Pfeiltasten durch die Menüoptionen, bis **AS-HELLIGKEIT** angezeigt wird und drücken Sie anschließend erneut auf **OK**.
4. Blättern Sie durch die verfügbaren Einstellungen (**NIEDRIG**, **MITTEL** und **HOCH**), um die gewünschte Helligkeitsstufe einzustellen und drücken Sie anschließend auf **OK**.

# Wechseln des Riemens (nur AMT)

Der AMT verwendet zur Erzeugung von Bewegung Riemen. Diese Riemen nutzen sich mit der Zeit ab und müssen ausgetauscht werden.

Wenn der Riemenschrittzähler 90 Millionen erreicht, erscheint die Anzeige **RIEMEN BALD WECHSELN** auf dem Begrüßungsbildschirm. Während diese Anzeige erscheint, kann der AMT normal betrieben werden.

***Wichtig:*** *Wenn diese Anzeige auf Ihrem AMT erscheint, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst von Precor.*

Wenn der Riemenschrittzähler 100 Millionen erreicht (und der Riemen nicht gewechselt wurde), wird auf dem Begrüßungsbildschirm durchgehend die Meldung **WECHSEL DER RIEMEN IST ERFORDERLICH** angezeigt. Die Eingabetasten funktionieren nicht und der Benutzer kann keine Werte eingeben und kein Training beginnen, bevor die Riemen gewechselt wurden. Wenden Sie sich an den Kundendienst von Precor, um einen Riemenwechsel zu planen.

*Hinweis:*

PRECOR®

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P10 OM 302291-543 rev C, de
April 2015

# Montage und Instandhaltung der Trainings-Ergometer der UBK 800-Serie

PRECOR®

# Montage und Instandhaltung der Trainings-Ergometer der UBK 800-Serie

PRECOR®

# Editions-Information

MONTAGE UND INSTANDHALTUNG DER UPRIGHT BIKES (ERGOMETER) DER UBK 800-SERIE

P/N 300715-543 rev G



## Markenrechtliche Hinweise

Precor, AMT, EFX und Preva sind eingetragene Warenzeichen von Precor Incorporated. Andere Namen in diesem Dokument können Warenzeichen oder eingetragene Handelsmarken ihrer entsprechenden Eigentümer sein.

## Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

**www.precor.com**

# Wichtige Sicherheitsanweisungen

***Wichtig:*** *Speichern Sie diese Anweisungen für Referenzzwecke.*

Lesen Sie alle Anweisungen in der mit dem Trainingsgerät gelieferten Dokumentation, einschließlich aller Montage-, Trainings- und Betriebsanleitungen, bevor Sie dieses Gerät aufbauen.

**Hinweis:** Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

**WARN-HINWEIS**

**Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.**

# Sicherheitsvorkehrungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Betrieb des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen, besonders wenn sie einen hohen Blutdruck, hohen Cholesterolspiegel oder Herzkrankheiten haben; eine familiäre Vorgeschichte mit den oben genannten Leiden haben; über 45 Jahre alt sind; rauchen; fettleibig sind; im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben; wenn sie Medikamente zu sich nehmen.
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen sowie das Tragen loser und herabhängender Kleidungsstücke vermeiden. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.
- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  **Hinweis:** Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.
- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.

- Für Laufbänder: Die Tipp- und Surf-Funktionen dürfen nur bei Laufgeschwindigkeiten verwendet werden, die einen **langsamen und gemächlichen Gang nicht überschreiten**. Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Für AMT und EFX: Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.
- **ABSTÄNDE –** Die unten genannten Empfehlungen für Mindestabstände basieren auf einer Kombination der freiwilligen ASTM-Standards (U.S.A.) und den EN-Regelungen (Europa) vom 1. Oktober 2012 für Zugang, Umgehung und Notabstieg:
  - **Laufbänder –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf beiden Seiten des Laufbands und 2 m (78 in) hinter dem Gerät.
  - **Andere Cardio-Geräte –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf mindestens einer Seite und 0,5 m (19,7 in) hinter oder vor dem Gerät.

  Für Trainierende in den USA gilt: **Die Anforderungen des Americans with Disabilities Act (ADA – Amerikaner-mit-Körperbehinderungen-Gesetz), US Code 28 CFR sollte auch beachtet werden** (*siehe Abschnitt 305*). Die ASTM-Normen sind freiwillig und entsprechen womöglich nicht dem aktuellen Industriestandard. Der tatsächliche Platz für den Zugang, das Umgehen und den Notabstieg liegt in der Verantwortung der Fitnesseinrichtung.

Die Einrichtung sollte die Gesamtabstandsanforderungen für das Training an jedem Gerät, die freiwilligen und Industriestandards sowie alle regionalen, staatlichen und nationalen Vorschriften beachten. Normen und Vorschriften können jederzeit geändert werden.

***Wichtig:*** *Diese Abstandsempfehlungen sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*

- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Bei der Verwendung des Laufbands sollten Sie stets den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie den Sicherheitsclip nicht verwenden, besteht im Falle eines Sturzes größere Verletzungsgefahr.
- Beachten Sie, dass Herzfrequenzmessgeräte keine medizinischen Geräte sind. Zahlreiche Faktoren, einschließlich der Bewegung des Trainierenden, können sich auf die Herzfrequenzmesswerte auswirken. Die Herzfrequenzmessgeräte sind nur als Trainingshilfen zum allgemeinen Bestimmen der Herzfrequenztrends vorgesehen.
- Nehmen Sie Elektrogeräte nicht an feuchten oder nassen Standorten in Betrieb.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. In diesem Fall sofort den Service anrufen.
- Warten Sie das Gerät wie im Abschnitt *Wartung* der Betriebsanleitung beschrieben, um seinen guten Betriebszustand beizubehalten. Prüfen Sie das Gerät auf falsche, abgenutzte oder lose Komponenten und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie sie vor der Inbetriebnahme.
- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 180 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.

- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen die Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.

**VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.**

# Informieren von Benutzern

Nehmen Sie sich Zeit, Benutzer über die wichtigen Sicherheitsanweisungen des *Benutzerhandbuchs* sowie dem *Handbuch für den Produkteigentümer* zu unterrichten. Erklären Sie Benutzern Ihres Fitnessclubs bzw. Studios, dass folgende Vorsichtsmaßnahmen zu beachten sind:

- Beim Einnehmen der Startposition auf dem Gerät an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.
- Stets der Konsole zugewandt bleiben.
- Beim Bedienen der Tasten auf der Konsole immer mit einer Hand an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.

# Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

# Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

# Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul

Dieses Gerät kann, wenn es mit einem wie in diesem Dokument beschriebenen Bedienpult ausgestattet ist, ein Modul für die Funkfrequenzidentifikation (RFID) enthalten. Das RFID-Modul wurde für den Betrieb bei Temperaturen von -20°C bis 85°C (-4°F bis 185°F) zertifiziert.

## Hochfrequenzströrung (RFI - RFID)

Das RFID-Modul erfüllt folgende nationale Normen, die die zulässigen Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

### Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

**WARNING** **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

### Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

*Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.*

**ATTENTION: Haute Tension**
**Débranchez avant de réparer**

### Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 1999/5/EC über Funkanlagen und TKEE
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

# Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

## Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

### Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

### P80 Konsole:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Sicherheit von Audio-, Video- und ähnlichen elektronischen Geräten)

## Hochfrequenzstörung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

### Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

**WARNING** **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

### Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

**ATTENTION: Haute Tension**
**Débranchez avant de réparer**

### Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

# Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

**Hinweis:** Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

**Hinweis:** Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

C-14
C-13

**Abbildung 1: IEC-320 C13- und C14-Stecker**

# Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website **www.precor.com**.

# Anfordern einer aktualisierten Dokumentation

Aktuelle Dokumentationen für Precor-Produkte erhalten Sie auf **www.precor.com**. Sie sollten von Zeit zu Zeit nachsehen, ob aktualisierte Informationen vorhanden sind.

# Inhaltsverzeichnis

# Montage des Trainingsrads

***Wichtig:*** *Die Anweisungen für die folgenden Verfahrensabläufe werden aus dem Blickwinkel einer Person beschrieben, die* **direkt vor dem Gerät steht** *(d. h. von einer Person, die das Gerät benutzt, aus gesehen auf der gegenüberliegenden Seite des Bedienpults). Möglicherweise stimmen die vorliegenden Beschreibungen nicht immer mit allen Namen auf der Teileliste überein, da diese Teile mit Bezug auf die Geräterückseite bezeichnet wurden.*

**So bereiten Sie das Trainingsrad zur Montage vor:**

- Öffnen Sie die Verpackung und montieren Sie die Komponenten in der in dieser Anweisung genannten Reihenfolge.
- Bauen Sie das Gerät auf einer harten, ebenen Fläche an dem für den Gebrauch bestimmten Ort zusammen und benutzen Sie es dort.

  ***Wichtig:*** *Beim Heben oder Bewegen des Geräts nicht an den Kunststoffteilen festhalten. Diese Kunststoffteile sind nicht strukturelle Abdeckungen, die dem Gewicht des Geräts nicht standhalten.*
- Bauen Sie Gerät gemäß den Anweisungen dieses Handbuchs zusammen, um zu gewährleisten, dass der Garantieanspruch erhalten bleibt.

  ***Wichtig:*** *Bei der Installation verursachte Beschädigungen sind von der beschränkten Garantie von Precor nicht gedeckt.*
- Sämtliches Befestigungsmaterial anbringen und teilweise festziehen. Befestigungsmaterial erst dann festziehen, wenn in der Anleitung dazu aufgefordert wird.

**WARN-HINWEIS**

**Für die Montage dieses Geräts ist Mithilfe erforderlich. *Versuchen Sie nicht, das Gerät alleine zusammenzubauen*.**

# Auspacken des Geräts

Der Transportbehälter für Trainingsräder der Precision Series besteht aus folgenden Elementen:

- Hölzerne Palette
- Basis aus Pappe
- Abdeckung aus Pappe

**WARN-HINWEIS** **Versuchen Sie auf keinen Fall, das Gerät allein von der Palette zu heben. Lassen Sie sich von mindestens einer anderen Person helfen und verwenden Sie sichere Hebetechniken.**

**So packen Sie das Trainingsrad aus:**

1. Entfernen Sie sorgfältig alle Klammern, mit denen die Abdeckung an der Pappbasis befestigt ist.
2. Heben Sie die Abdeckung nach oben ab und legen Sie sie beiseite.
3. Entfernen Sie sorgfältig alle Klammern, mit denen der Schutz aus Pappe in der Mitte des Behälters befestigt ist.
4. Nehmen Sie die Abstandhalter aus Pappe vom Gerät ab und legen Sie sie beiseite.
5. Schneiden Sie sämtliche Kabelbinder aus Kunststoff, mit denen das Gerät gesichert ist, ab.
6. Nehmen Sie den vertikalen Träger aus dem Behälter und legen Sie ihn neben die Stelle, an der das Gerät aufgestellt werden soll.
7. Heben Sie mithilfe mindestens einer weiteren Person die Gehäusekonstruktion an und bewegen Sie sie vorwärts, bis ihre Vorderfüße auf den Boden gestellt werden können.
8. Kippen Sie mithilfe mindestens einer weiteren Person die Gehäusekonstruktion vorsichtig nach vorn, bis sie auf den Rollen steht, die an den Vorderbeinen befestigt sind. Rollen Sie das Gerät zu dem Standort, an dem es aufgestellt werden soll, und kippen Sie es anschließend zurück, bis es flach auf dem Boden steht.

# Bausatz (nicht maßstabsgerecht)

Bevor Sie mit der Montage beginnen, sollten Sie sich versichern, dass die folgenden Befestigungselemente mit dem Gerät verpackt waren:

| Befestigungsmaterial | | Menge |
|---|---|---|
| | 5⁄16 mm x ¾ mm-Zylinderschrauben mit Innensechskant | 4 |
| | ¼-Zoll x ⅝-Zoll-Senkkopfmaschinen-schraube | 4 |
| | 3,57 mm (Nr.8) x ⅝-Zoll-Schneidschraube | 2 |
| | Befestigungsschraub e für den vertikalen Träger | 2 |
| | Unterlegscheiben 5⁄16-Zoll | 4 |

# Benötigtes Werkzeug

- ⅜-Zoll-Inbusschlüssel
- ¼-Zoll-Inbusschlüssel
- 5⁄32-Zoll-Inbusschlüssel
- Nr. 2 Kreuzschlitzschraubendreher
- Drahtzange

# Installieren des vertikalen Trägers und Verlegen der Kabel

**GEFAHR**

**Versuchen Sie nicht, das Gerät an die Stromversorgung anzuschließen, bevor das Montageverfahren vollständig abgeschlossen und die Konsole ordnungsgemäß installiert ist.**

Bevor Sie mit diesem Vorgang beginnen, nehmen Sie die Kabel für die Konsole, die Sie auf diesem Trainingsrad installieren möchten, aus der Verpackung. Die Kabel wurden mit der Konsole verpackt.

**Hinweis:** Sie werden für diesen Vorgang die Hilfe einer weiteren Person benötigen.

### So bereiten Sie das Trainingsrad für die Installation des vertikalen Trägers vor:

1. Nehmen Sie die Kabel aus der Verpackung, in der die Konsole versandt wurde.
2. Verwenden Sie einen Nr. 2-Kreuzschlitzschraubendreher zur Entfernung der  zwei 3,97 mm (Nr.10) x 25,4 mm (1 Zoll)-Schneidschrauben, mit denen die hintere Abdeckung befestigt wird. Ziehen Sie die vertikale hintere Abdeckung ab, um sie zu entfernen, und legen Sie sie anschließend beiseite.

**Abbildung 2: Entfernung der rückseitigen Abdeckung**

3. Entfernen Sie die zwei 3,97 mm (Nr. 10) x 25,4 mm (1 Zoll)-Schneidschrauben mit dem die obere Abdeckung befestigt ist, und heben Sie sie anschließend ab.

**Abbildung 3: Entfernung der oberen Abdeckung**

4. Entfernen Sie die zwei 3,97 mm (Nr. 10) x 25,4 mm (1 Zoll) Schneidschrauben, mit denen die Abdeckung auf der linken Seite befestigt ist, anschließend ziehen Sie die

Abdeckung von der Gehäusekonstruktion ab. Führen Sie die Abdeckung um die Tretkurbel des Pedals, entfernen Sie Sie diese und legen Sie sie beiseite.

**Abbildung 4: Entfernung der seitlichen Abdeckung**

5. Entfernen Sie das Klebeband, mit dem das Basiseinheit-Datenkabel innerhalb des Kanals des vertikalen Trägers befestigt ist.
6. Schieben Sie das Buchsenfeld hoch und aus seinem Halter in der rechten Abdeckung heraus.

**So installieren Sie den vertikalen Träger und bereiten die Kabel zum Anschluss an die Konsole vor:**

1. Entfernen Sie die Mutter und Unterlegscheibe von einem Ende des F-Koaxial-Kopplers, der zusammen mit der P80-Konsole verpackt ist. Stecken Sie dieses Ende des Kopplers in die quadratische Öffnung des Buchsenfelds.
2. Platzieren Sie erst die Unterlegscheibe wieder auf den Koaxial-Koppler und danach die Mutter. Sichern Sie den Koppler mit zwei 7⁄16-Zoll-Gabelschlüsseln; halten Sie den Koppler mit einem Schlüssel fest, während Sie mit dem anderen die Mutter festziehen.
3. Machen Sie das Ende mit Nase des modularen Steck-Kopplers ausfindig. Lassen Sie dieses Ende des Kopplers in die quadratische Öffnung des Buchsenfelds einrasten.
4. Schieben Sie die Schnelltrennungsklemme am Erdungskabel des Netzkabels über die Erdungsklemme am Geräterahmen.
5. Befestigen Sie die unteren Enden folgender Kabel an der Innenseite des Buchsenfeldes:
   - Ethernet-Kabel
   - Fernsehkabel (bei der P80-Konsole)
   - Netzkabel (bei der P80-Konsole)
6. Schieben Sie das Buchsenfeld zurück in seinen Halter in der rechten Abdeckung.

7. Bündeln Sie die oberen Enden aller Kabel mit einem Stück Klebeband oder Kabelbinder aus Kunststoff.
8. Während Ihre Helfer den vertikalen Träger über die Gehäusekonstruktion halten, ziehen Sie die Kabel durch den Träger nach oben. Wenn Sie fertig sind, verwenden Sie ein Stück Klebeband, um die oberen Anschlüsse der Kabel am oberen Ende des Trägers zu befestigen.
9. Schieben Sie den vertikalen Träger in seine Position, sodass seine Schraubenlöcher auf die entsprechenden Löcher in der Gehäusekonstruktion ausgerichtet sind, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

   **Hinweis:** Wenn der Träger richtig positioniert ist, liegt er auf der Metallnase im Kanal des vertikalen Trägers auf.

**Abbildung 5: Einsetzen des vertikalen Trägers**

***Wichtig:*** *Gehen Sie im folgenden Schritt äußerst vorsichtig vor, um keines der Kabel zwischen den Befestigungsschrauben und ihrer Aufnahmefläche einzuklemmen.*

10. Stecken Sie die beiden Befestigungsschrauben für den vertikalen Träger in die Öffnungen am Träger und in die Schraubenlöcher in der Gehäusekonstruktion. Ziehen Sie die Befestigungsschrauben mit einem ⅜-Zoll-Inbusschlüssel vollständig fest.

**Abbildung 6: Anschrauben des vertikalen Trägers**

***Wichtig:*** *Gehen Sie in den folgenden zwei Schritten äußerst vorsichtig vor, um keines der Kabel zwischen dem Gestell des Trainingsrads und den Abdeckungen einzuklemmen.*

11. Positionieren Sie die linke Abdeckung erneut auf der Gehäusekonstruktion, befestigen Sie anschließend die 3,97 mm (Nr.10) x 25,4 mm (1 Zoll)-Schneidschrauben, mit denen sie befestigt wird, und ziehen Sie sie ganz fest.
12. Wiederholen Sie den vorherigen Schritt, um die hintere und obere Abdeckung wieder zu befestigen.

# Installieren des Flaschenhalters

Der Flaschenhalter lässt sich an einem Kunststoffhalter befestigen, der im Werk am vertikalen Träger montiert wurde.

**So installieren Sie den Flaschenhalter:**

1. Stellen Sie den Flaschenhalter auf seinen Halter, sodass die drei Nasen an dem Flaschenhalter in die drei rechteckigen Löcher in dem Halter passen.

2. Befestigen Sie den Flaschenhalter mithilfe der zwei 3,57 mm (Nr. 8) x ⅝-Zoll-Schneidschrauben, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

**Abbildung 7: Installieren des Flaschenhalters**

# Installieren der Haltegriffe

Nachdem der vertikale Träger und der Flaschenhalter sicher befestigt wurden, können Sie den Haltegriff installieren und das Kabel des Herzfrequenzsensors durch den Träger ziehen.

**So installieren Sie die Haltegriffe:**

1. Positionieren Sie die Haltegriffe über den Haltern am oberen Ende des vertikalen Trägers, wie in der folgenden Abbildung dargestellt. Die offenen Enden der Konstruktion sollten nach oben und vorn zeigen.

**Abbildung 8: Installieren der Haltegriffe**

2. Führen Sie das Herzfrequenzkabel durch das nächste Ende des Halters und in den vertikalen Träger.
3. Lassen Sie das Ende des Herzfrequenzkabels von einem Helfer durch die Halterung der Konsole im oberen Teil des vertikalen Trägers ziehen.
4. Platzieren Sie vier 5⁄16-Zoll-Unterlegscheiben auf vier 5⁄16-Zoll x 3⁄4-Zoll-Zylinderschrauben. Platzieren Sie die Haltegriffkonstruktion in den Haltern und bringen Sie die vier Zylinderkopfschrauben zusammen mit den Unterlegscheiben an. Ziehen sie die Schrauben mit einem 1⁄4-Zoll-Inbusschlüssel vollständig an.

# Stabilisierung des Aufbaus

Achten Sie darauf, dass das Gerät vor der Benutzung waagerecht ausgerichtet ist.

**VORSICHT: Achten Sie darauf, dass die verstellbaren Füße Fußbodenkontakt haben, um zu verhindern, dass das Gerät wackelt.**

### Die Einheit waagerecht ausrichten:

1. Schaukeln Sie die Einheit vorsichtig hin und her. Wenn das Gerät wackelt, bitten Sie eine zweite Person das Gerät etwas zur Seite zu kippen, während Sie die verstellbaren Füße ausfindig machen.
2. Korrigieren Sie die Höhe aller verstellbaren Füße wie folgt.

| *Wenn Sie...* | *Dann drehen Sie die verstellbaren Füße ...* |
|---|---|
| Die Einheit anheben | Gegen den Uhrzeigersinn |
| Die Einheit absenken | Im Uhrzeigersinn |

***Wichtig:*** *Stellen Sie die Einheit auf einen ebenen Fußboden. Ein extrem unebener Fußboden kann durch Verstellen der Gerätefüße nicht ausgeglichen werden.*

Nach Einstellen der Füße das Gerät wieder auf den Boden absenken und überprüfen, ob es plan ausgerichtet ist.

## Das Gerät einfahren

Die Geräte von Precor benötigen keine wirkliche Einfahrzeit. Allerdings können sich bewegliche Komponenten wie Riemen, Getriebe und Gleitlager während Lagerung oder Versand absenken. Das kann dazu führen, dass das Gerät beim ersten Mal etwas schwergängig ist oder Geräusche macht.

Nach ein bis zwei Tagen normaler Benutzung kehrt es normalerweise wieder zu einem reibungslosen Betrieb zurück. Setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung, wenn das nicht so sein sollte. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Kapitel 2

# Die Konsole installieren

Um die Installation zu vereinfachen, verwenden alle Experience Series-Konsolen von Precor nach Möglichkeit dasselbe Montagezubehör und dieselben Anschlusspositionen. Der Installationsablauf ist für alle wie folgt:

- Einziehen des Konsolenkabelsatzes
- Kabel anschließen
- Die Installation abschließen (Festziehen der Befestigungsschrauben und Befestigen der Rückseitenabdeckung)

Die folgenden Abschnitte beschreiben die Durchführung dieser Arbeiten.

## Einfädeln des Konsolenkabelsatzes (P80)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Konsolenkabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

***Wichtig:*** *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Heben Sie die Abdeckung mit den Fingernägeln hoch, um sie zu lösen, dann öffnen Sie die Abdeckung wie im Folgenden abgebildet.*

**Abbildung 9: Entfernen der Abdeckung von der P80-Konsole**

## Einfädeln des Konsolenkabelsatzes:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.

3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

**Abbildung 10: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit**

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.

# Anschließen von Kabeln (P80)

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Konsolenkabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

***Wichtig:*** Alle Kabel müssen durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung geführt werden.

**Abbildung 11: Kabelanschlüsse, P80-Konsole**

**Tabelle 1. Interne Kabelanschlüsse der P80-Konsole**

| Kabel | Steckverbindungstyp | Lage des Steckverbinders |
|---|---|---|
| Ethernet (LAN) | Achtpolig modular, an rundem schwarzen Kabel | ❶ |
| TV in | F-Koaxial | ❷ |
| Netzkabel | Verzweigtes Netzkabel | ❸ |
| Daten aus Basiseinheit | Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel | ❹ |
| Herzfrequenz-sensoren | 4-polige Kontaktleiste, codiert | ❺ |
| Fitness-schlüssel (nur Laufband) | 6-polige Kontaktleiste, codiert | ❻ |
| CSAFE | Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel | ❼ |
| Automatischer Stopp-Sensor (nur Laufbänder) | Vertikale 4-polige Leiste, verpolungssicher | ❽ |

Zur Vereinfachung der Installation und der Wartung sind die Kabel 1 bis 5 gemäß den folgenden Anweisungen zu verlegen und anzuschließen.

**Hinweis:** Einige Kabel wurden in den in diesem Abschnitt angezeigten Abbildungen aus Verständnisgründen nicht berücksichtigt.

## Anschließen des Fernsehkabels

Der Fernsehempfänger der Konsole ist in der hinteren Abdeckung der Konsole montiert. Der Empfänger enthält einen kurzen Kabeladapter, mit dem Sie das Fernsehkabel an der Außenseite der hinteren Abdeckung anschließen können.

### So schließen Sie das Fernsehkabel an:

1. Ziehen Sie das Kabel durch die untere rechte Ecke der hinteren Abdeckung heraus.
2. Führen Sie das Kabel gegen den Uhrzeigersinn um die Außenseite der hinteren Abdeckung.

   ***Wichtig:*** *Installieren Sie im folgenden Schritt das Kabel mit einem Drehmomentschlüssel, ohne dabei 0,9 Nm (8 lb-in) Drehmoment zu übersteigen. Wenn Sie keinen Drehmomentschlüssel zur Verfügung haben, installieren Sie das Kabel mit einem normalen Schraubenschlüssel und ziehen Sie es mit einer ¼-Drehung fest an. Sie können an der Innenmutter auch einen Schraubenschlüssel verwenden, um die Verschraubung festzuziehen.*
3. Befestigen Sie den Anschluss am Kabel an dem Anschluss am Empfängerkabel und ziehen Sie die beiden Anschlüsse mithilfe zweier 7⁄16-Zoll-Maulschlüssel gut fest. Positionieren Sie beide Anschlüsse über der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung.
4. Verwenden Sie Kabelbinder aus Kunststoff, um die Anschlüsse sicher an der Oberseite der hinteren Abdeckung zu befestigen. Führen Sie den Kabelbilder durch die zwei kleinen Löcher neben der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung, wickeln Sie sie anschließend um die Anschlüsse und ziehen Sie sie sicher fest. Schneiden Sie das überstehende Ende des Kabelbinders ab und entfernen Sie es.

Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung positioniert werden muss.

**Abbildung 12: Anschließen des Fernsehkabels**

## Anschließen der Ethernet-und Basiseinheit-Datenkabel

Sowohl das Ethernet- als auch das Basiseinheit-Datenkabel werden durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung geführt und an die entsprechenden Modularsteckerbuchsen in der Konsole angeschlossen. Deshalb ist beim Anschluss dieser Kabel Vorsicht angebracht. Das schwarze Ethernet-Kabel wird an eine Buchse knapp unterhalb des perforierten Metallhalters ganz oben an der Öffnung in der Konsole angeschlossen. Das graue Datenkabel für die Verbindung mit der Basiseinheit wird an eine weiter unten befindliche Buchse näher an der hinteren Abdeckung angeschlossen.

In der folgenden Abbildung sind die richtigen Positionen für beide Kabel angezeigt.

**VORSICHT: Wenn Sie das Basiseinheit-Datenkabel an die falsche Buchse anschließen, wird das Gerät nicht funktionieren.**

**Abbildung 13: Anschließen der Ethernet-und Basiseinheit-Datenkabel**

## Anschließen des Herzfrequenzsensorkabels

Das Herzfrequenzsensorkabel wird durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung und anschließend herunter zu der kleinen Leiterplatte im unteren linken Teil der Konsole geführt. Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung aussehen sollte.

**Abbildung 14: Anschließen des Herzfrequenzkabels**

## Anschließen des Netzkabels

Verlegen Sie das Kabel durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung. Verbinden Sie in der daneben liegenden Öffnung innerhalb der Stahlrahmenkonsole den Netzeingangsstecker des verzweigten Netzkabels mit dem Netzkabel.

**Abbildung 15: Anschließen des Netzabels**

# Abschließen der Konsoleninstallation (P80)

Prüfen Sie nochmal genau die von Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

**Die Installation abschließen:**

1. Verstauen Sie nicht benötigte Kabellänge im Halsrohr.
2. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
3. Stecken Sie die vier ⅝"-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines 5⁄32"-Inbusschlüssels etwas fest.

4. Richten Sie die beiden kleinen Nasen oben auf der Rückabdeckung mit den Schlitzen am oberen Ende der Öffnung in dem Konsolengehäuse aus. Die Nasen in die Schlitze stecken.
5. Die restlichen Nasen der Rückabdeckung in die dazugehörigen Schlitze des Konsolengehäuses stecken.
6. Leicht gegen die Kanten der Rückabdeckung drücken, damit sie einrastet.

# Einfädeln des Konsolenkabelsatzes (P30 und P10)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Konsolenkabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

***Wichtig:*** *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Legen Sie die Abdeckung und ihre Befestigungselemente zur späteren Verwendung zur Seite.*

### Einfädeln des Konsolenkabelsatzes:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.

3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

**Abbildung 16: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit**

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.

# Anschließen der Kabel (P30 und P10)

***Wichtig:*** *Führen Sie alle Kabel wie in der folgenden Abbildung dargestellt durch die halbrunde Öffnung direkt über der Konsolenhalterung. Versuchen Sie* **nicht***, Kabel durch andere Öffnungen oder das Stahlrohr über der Halterung zu führen.*

**Abbildung 17: Kabelführung von der Halterung in die Konsole**

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Konsolenkabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

***Wichtig:*** Alle Kabel müssen durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung geführt werden.

**Abbildung 18: Kabelanschlüsse, P30- und P10-Konsolen**

**Tabelle 2. Interne Kabelanschlüsse bei P30- und P10-Konsolen**

| Kabel | Steckverbindungstyp | Lage des Steckverbinders |
|---|---|---|
| Fitnessschlüssel (nur Laufband) | 6-polige Kontaktleiste, codiert | ❶ |
| Automatischer Stopp-Sensor (nur Laufbänder) | 4-polige Kontaktleiste, codiert | ❷ |
| Daten aus Basiseinheit | Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel | ❸ |
| Herzfrequenz-sensoren | 4-polige Kontaktleiste, codiert | ❹ |
| CSAFE | Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel | ❺ |

# Abschließen der Konsolenmontage (P30 und P10)

Prüfen Sie nochmal genau die von Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

**Die Installation abschließen:**

1. Verstauen Sie nicht benötigte Kabellänge im Halsrohr.
2. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
3. Stecken Sie die vier ⅝"-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines 5⁄32"-Inbusschlüssels etwas fest.
4. Richten Sie die beiden kleinen Nasen Die Rückseite der Abdeckung ist mit den Schlitzen auf der Rückseite des Konsolengehäuses zusammenzustecken. Die entsprechenden Riegel sind in die Schlitze einzufügen.

5. Die vorher entfernten zwei 8–32 x ½-Zoll-Kreuzschlitzschrauben sind in die Löcher an der oberen Kante der hinteren Konsolenabdeckung einzufügen. Die Schrauben sind vollständig festzuziehen.

   ***Wichtig***: *Achten Sie darauf, dass keine Kabel zwischen der hinteren Abdeckung und den PVS-Befestigungsschrauben eingeklemmt werden.*
6. Ziehen Sie die vier Befestigungsschrauben (die in Schritt 3 teilweise angezogen wurden) mit einem 5⁄32-Zoll-Inbusschlüssel fest.

# Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist

**So überprüfen Sie, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist:**

1. Beginnen Sie, auf dem Gerät zu trainieren.
2. Fassen Sie beide berührungsempfindliche Haltegriffe.

   **Hinweis:** Die Herzfrequenz wird innerhalb von zehn Sekunden gemessen. Während dieser Zeit blinkt das Herz auf der Anzeige. Sie müssen beide Metallkontakte an jedem Haltegriff stets berühren, um eine genaue Messung zu ermöglichen.
3. Schauen Sie auf die Herzfrequenzanzeige. Nach einigen Sekunden erscheint eine Zahl, die Ihre Herzfrequenz anzeigt.
4. Wenn in der Anzeige HERZFREQUENZ keine Zahl angezeigt wird, nehmen Sie die folgenden Überprüfungen vor:
   - Überprüfen Sie, ob die Kabelverbindung ordnungsgemäß zusammengesteckt ist.
   - Lassen Sie den Test von einer anderen Person noch einmal überprüfen. Obwohl die Herzfrequenzanzeige in der Regel äußerst genau ist, funktioniert sie bei einzelnen Personen möglicherweise nicht ordnungsgemäß.

   **Hinweis:** Wenn Sie eine drahtlose Herzfrequenzüberwachung verwenden, wiederholen Sie diesen Test mit einem Brustgurt oder einem drahtlosen Pulssimulator anstelle der berührungsempfindlichen Haltegriffe.

# Wartung

Führen Sie die minimalen Instandhaltungsmaßnahmen in diesem Abschnitt in den auf der Wartungscheckliste angegebenen Abständen durch, um die ordnungsgemäße Funktion des Geräts zu erhalten. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

**GEFAHR** **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Bei Geräten mit eigener Stromquelle, die auch den optionalen Stromadapter verwenden, den Adapter aus der Steckdose ziehen.**

## Tägliche Reinigung

Precor empfiehlt, das Gerät vor und nach jedem Training zu reinigen. Um das Gerät von Staub und Schmutz zu reinigen, alle Oberflächen mit einem weichen Tuch abwischen, das mit einem der folgenden Reinigungsmittel angefeuchtet wurde:

- Eine Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® (weitere Informationen über **www.simplegreen.com**).
- ENVIR-O-SAFE, sauerstoffverstärktes Reinigungsmittel oder Allzweckreinigerkonzentrat, gemäß den Anweisungen des Herstellers verdünnt (weitere Informationen auf **www.daleyinternational.com**).

Alternativ können Sie das Gerät mit Reinigungstüchern für Fitnessgeräte von Athletix reinigen (weitere Informationen auf **www.athletixproducts.com**).

**VORSICHT: Bevor Sie ein Reinigungsmittel auf einem Fitnessgerät von Precor anwenden, lesen Sie die Anweisungen des Herstellers und halten Sie sich u. a. ganz besonders an die Verdünnungsanleitungen. Keine konzentrierten Reinigungsmittel in voller Stärke oder säurehaltige Reiniger aller Art verwenden, da diese die Schutzschicht des Geräts abschwächen und deren Verwendung zum Verlust von Precors beschränkter Garantie führen kann. Niemals Wasser oder andere Flüssigkeiten auf Geräteteile ausgießen oder sprühen. Das Gerät darf nur in völlig getrocknetem Zustand verwendet werden.**

Den Fußboden unter dem Gerät regelmäßig staubsaugen, damit sich kein Staub oder Schmutz ansammeln und den Betrieb stören kann. Verwenden Sie eine weiche Scheuerbürste aus Nylon, um die Rillen der Fußpedale zu reinigen.

# Tägliche Inspektion

Kontrollieren Sie mindestens einmal am Tag das Gerät auf folgende Probleme:

- Abrutschende Bänder
- Lockeres Befestigungsmaterial
- Ungewöhnliche Geräusche
- Abgenutzte oder beschädigte Netzkabel
- Andere Hinweise darauf, dass das Gerät gewartet werden muss

***Wichtig:*** *Sollten Sie feststellen, dass das Gerät überholt werden muss, entfernen Sie alle Netzanschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzkabel) und entfernen Sie das Gerät aus dem Trainingsbereich. Hängen Sie ein Schild mit der Aufschrift AUSSER BETRIEB an das Gerät und geben Sie allen Benutzern deutlich zu verstehen, dass sie das Gerät nicht benutzen dürfen.*

Zum Bestellen von Ersatzteilen oder wenn Sie einen von Precor autorisierten Servicedienstleister in Ihrer Region kontaktieren möchten, siehe *Service anfordern*.

# Vierteljährliche Wartung

Precor empfiehlt Ihnen, das Gerät mindestens einmal alle drei Monate zu reinigen und zu überprüfen.

**So führen Sie die vierteljährliche Wartung durch:**

1. Entfernen Sie die Abdeckungen.
2. Entfernen Sie Schmutz mit dem Staubsauger und achten Sie darauf, dass Sie mit dem Mundstück des Staubsaugers nicht zu nah an die Leiterplatten kommen (es sei denn, Ihr Staubsauger ist gegen statische Aufladung geschützt).
3. Überprüfen Sie die Spannung beider Riemen.
4. Entfernen Sie die Abdeckungen.
5. Wischen Sie die Außenseite der Konsole mit einem feuchten Schwamm oder weichen Tuch ab und trocknen Sie sie anschließend mit einem sauberen Tuch ab. Achten Sie darauf, dass kein Wasser an die elektronischen Bauelemente gerät, um elektrische Schocks oder Schäden zu vermeiden.
6. Säubern Sie den Touchscreen mit einem weichen fusselfreien Tuch, das mit einer 91 %-Isopropylalkohollösung angefeuchtet ist (entweder in voller Konzentration oder mit der gleichen Menge Wasser verdünnt).

# Aufbewahrung des Brustgurtes

Wenn Sie den optionalen Brustgurt zum Messen der Herzfrequenz erworben haben, bewahren Sie diesen an einem Ort auf, an dem er vor Staub und Schmutz geschützt ist. Setzen Sie den Brustgurt keinen extremen Temperaturen aus. Bewahren Sie den Brustgurt nicht an einem Ort auf, der sich auf unter 0°C (32°F) abkühlt.

Reinigen Sie den Brustgurt mit einem Schwamm oder einem weichen Tuch, der bzw. das mit einer Lösung aus Wasser und milder Seife angefeuchtet ist. Trocknen Sie den Gurt sorgfältig mit einem sauberen Handtuch.

# Ändern des Gerätestandorts

Das Gerät ist sehr schwer. Falls Sie vorhaben, das Gerät an einen neuen Standort zu bringen, lassen Sie sich dabei von einem Erwachsenen helfen und wenden Sie die richtigen Hebetechniken an. Falls das Gerät an einem Ende über Radwalzen verfügt, setzen sie diese ein, um die Belastung für sich und Ihren Helfer zu reduzieren.

**So bewegen Sie das Trainingsrad:**

1. Schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie den Netzstecker und entfernen Sie alle externen Anschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzanschluss).
2. Heben Sie die hinteren Füße an, um das Trainingsrad nach vorn auf seine Rollen zu kippen.
3. Schieben Sie das Trainingsrad an seinen neuen Standort.
4. Senken Sie die hinteren Füße auf den Boden.

# Langfristige Aufbewahrung

Falls Sie damit rechnen, dass das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, bereiten Sie es mit den folgenden Arbeitsschritten zum Einlagern vor:

- Nehmen Sie, falls vorhanden, das Netzkabel ab.
- Falls es über einen optionalen Stromadapter verfügt, schließen Sie ihn an, um die interne Batterie nicht zu beschädigen.
- Stellen Sie es dort auf, wo es nicht beschädigt wird und keine Personen oder andere Geräte stört.

Kapitel 4

# Funktionen von Geräten mit eigener Stromquelle

***Wichtig***: *In diesem Kapitel der Anleitung werden Precor-Fitnessgeräte beschrieben, die ohne den Anschluss an eine Wechselstromversorgung betrieben werden können. Dazu gehören Geräte mit den P30- und P10-Konsolen. P80-Konsolen müssen jedoch über das Stromkabel an eine Wechselstromversorgung angeschlossen werden. Dieses Kapitel gilt daher nicht für Geräte mit P80-Konsolen.*

An Geräten mit eigener Stromquelle initialisiert das System den Begrüßungsbildschirm, wenn ein Benutzer mit dem Training beginnt. Es muss, wie in der folgenden Tabelle gezeigt, eine minimale Bewegungsgeschwindigkeit beibehalten werden, damit das Banner erscheint. Wenn der Trainierende diese Geschwindigkeit aufrecht erhält, kann das Gerät mit der erzeugten Energie ordnungsgemäß betrieben werden.

**Tabelle 3. Mindestanforderungen für den Betrieb**

| Gerät | Bewegungsgeschwindigkeit |
|---|---|
| AMT | 40 Schritte pro Minute (SPM) |
| EFX | 40 Schritte pro Minute (SPM) |
| Climber | 30 Schritte pro Minute |
| Trainingsrad | 20 Umdrehungen pro Minute (U/min) |

Die Informationsanzeige erscheint, wenn der Batteriestand niedrig ist oder wenn die Bewegungsgeschwindigkeit unter die Mindestanforderungen fällt. Auf der Anzeige wird beschrieben, wie die korrekte Energie beibehalten werden kann.

Wenn diese Meldungen ignoriert werden, wird das Gerät ausgeschaltet, damit die Batterieladung aufrechterhalten wird. Siehe *Informationsanzeigen vor dem Ausschalten*.

Sie können einen optionalen Stromadapter kaufen, mit dem die Stromversorgung des Geräts permanent aufrecht erhalten werden kann. Der Stromadapter wird empfohlen, wenn Sie planen, die Studio-Einstellung an einem Gerät mit einer P30- oder P10-Konsole zu ändern. Fragen Sie Ihren Händler bezüglich der Bestellung eines optionalen Stromadapters. Siehe *Service anfordern*.

# Informationsanzeigen vor dem Ausschalten

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungs-Geschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

**Hinweis:** Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird die Trainingseinheit an der Stelle fortgesetzt, an der sie unterbrochen wurde.

***Wichtig:*** *Falls das Gerät an ein CSAFE-Mastergerät angeschlossen ist, ist die Ausschaltphase etwas anders. Zehn Sekunden bevor sich das Gerät ausschaltet, wird die Trainingseinheit beendet und es zeigt, während die Verbindung mit der CSAFE-Standardschnittstelle unterbrochen wird, eine Reset-Meldung an. Während dieser letzten 10 Sekunden sind keine Tasteneingaben mehr möglich.*

# Symptome bei fast leerer Batterie

Wurde das Gerät längere Zeit nicht benutzt, muss die Batterie u. U. aufgeladen werden.

Merkmale einer fast leeren Batterie sind unter anderem:

- Eine flimmernde oder schwankende Anzeige
- Verlust von Benutzer- und Programminformationen nach Beenden des Trainings ohne Anzeige eines Trainingsprotokolls oder einer aktuellen Ausschaltmeldung
- Steigungseinstellung (falls vorhanden) kann nicht reduziert werden

***Wichtig:*** *Verwenden Sie den optionalen Stromadapter, um eine konstante Stromzufuhr zu gewährleisten.*

# Verwendung des optionalen Stromadapters

Schließen Sie den Stromadapter zuerst am Gerät und dann an die entsprechende Stromquelle (120 V oder 240 V) an.

**VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.**

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Pausenzeitlimit ab und der Benutzer trainiert nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm. Die Standard-Pausenzeit für alle Fitnessgeräte beträgt 30 Sekunden. Siehe die Betriebsanleitung Ihres Bedienpults für Anweisungen zur Einstellung oder Änderung des Pausenzeitlimits. Eine Installationsanleitung des Stromadapters finden Sie unter *Optionales Stromadapterkit*.

# Optionales Stromadapterkit

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

**VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.**

***Wichtig:*** *Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.*

Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

# Austauschen der Batterie

Die Batterie des Geräts ist sehr lange haltbar. Wenn sie dennoch ersetzt werden muss, wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstmitarbeiter Siehe *Service anfordern*.

**VORSICHT: Die Batterie des Geräts enthält schädliche Materialien und muss vorschriftsmäßig entsorgt werden Siehe *Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien*.**

PRECOR®

Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

UBK 800-Series PAG/OM 300715-543 rev G, de
April 2015